毁人一生的99个坏习惯

BAD HABITS

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序言
- 第2节：不把休息当回事
- 第3节：站没站相、坐无坐姿
- 第4节：大千吃相几样糟
- 第5节：旁若无人不是真的无人(1)
- 第6节：旁若无人不是真的无人(2)
- 第7节：最难是慎独
- 第8节："颐指气使"代说话
- 第9节：以为别人听不到
- 第10节：你想让垃圾满天飞
- 第11节：大丈夫不拘小节
- 第12节：自助餐检验你的贪婪(1)
- 第13节：自助餐检验你的贪婪(2)
- 第14节：马桶上的书呆子
- 第15节："小资"的半瓶子性格
- 第16节：情绪冲动
- 第17节：过于在意别人的看法
- 第18节：自我展示过度
- 第19节：缺乏合作、助人精神
- 第20节：优柔寡断
- 第21节：固执己见(1)
- 第22节：固执己见(2)
- 第23节：包容度小
- 第24节：泛泛之交
- 第25节：急功近利
- 第26节：学而不思，思而不学
- 第27节：缺乏怀疑精神(1)
- 第28节：缺乏怀疑精神(2)
- 第29节：过度施压
- 第30节：目标不明

- 第31节：不联系实践
- 第32节：临时抱佛脚
- 第33节：追求高分
- 第34节：自满自足
- 第35节：好高骛远
- 第36节：求职应聘抓瞎
- 第37节：频频跳槽(1)
- 第38节：频频跳槽(2)
- 第39节：都是加班惹的祸
- 第40节：干活不讲形象(1)
- 第41节：干活不讲形象(2)
- 第42节：漠视领导
- 第43节：唯领导马首是瞻
- 第44节：借离职出恶气
- 第45节：信口开河"喊人"(1)
- 第46节：信口开河"喊人"(2)
- 第47节：掂错聚会的分量
- 第48节：搞小团体
- 第49节：不合群
- 第50节：不吃早餐
- 第51节：减肥减掉的健康
- 第52节：膳食结构不合理
- 第53节：爱吃零食
- 第54节：酗酒

第1节：序言

序言

不论你是身居高位还是地位卑微，不论你是腰缠万贯还是不名一文，不论你是年岁已长还是乳臭未干，不论你是谦谦绅士还是窈窕淑女，不论你从事哪种职业，也不论你信奉何种宗教，只要你呼吸大自然的空气，只要你食用来自土地的五谷杂粮，你就有可能受到坏习惯的困扰。古往今来，多少人因为自己的坏习惯含恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命，三国时期的周瑜，纵使英雄气概，终究逃不过气量狭小恶习的惩罚，三气不过，一命归西。

坏习惯无处不在，一不留神，它就会与你合二为一。说话的时候，它附在你的声带上；健身的时候，它躲在你的肌肉里；学习的时候，它流连在纸上笔端；交往的时候，它徘徊于人与人之间。它主宰你的消费，它阻碍你的升迁，它让你怀才不遇，它令你身心疲惫。因为它的存在，你可能失去你最挚爱的恋人；因为它的存在，你可能与幸福失之交臂。也许你毫无知觉，但它却如影随形般伴着你；也许你早已觉察，但它却像孙悟空的紧箍咒一样欲罢不能。你可能在苦苦思索，也可能被深深困扰，但不可否认的是，自身的坏习惯正成为现代人的一个隐形杀手，一如污浊的空气，一如残留农药的食品。

也许有人会说"江山易改，本性难移"，就算知道自己有坏习惯又拿它奈何？不！坏习惯不属于我们自身的本性，它与好习惯一样，不是与生俱来的，是可以改变的。研究表明，二十一天就可以形成一个习惯，同样，二十一天也可以改掉一个习惯。古代孟母择邻而处，就是要帮助孟子养成好的学习和生活习惯。开始的时候由于环境不好，孟子确实已经染上了坏习惯，但孟母搬家后不久，他的这些坏习惯也都改掉了，可见坏习惯并不是不能改变的。也正是因为孟母的苦心，孟子才成为了一代鸿儒。

也许还有人会说"做大事不拘小节"，许多习惯只是小事一桩，不应过度在意。不！中国古人有一句话"一屋不扫，何以扫天下"，卡耐基也曾经说过"一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业"。小不忍，则乱大谋，同样，小恶习也可能会误终身。只有注意日常生活中各方面的小习惯，才能有大成就。细节决定命运的例子比比皆是，相信很多人对松下集团总裁松下幸之助的故事都不陌生，正是因为他有讲卫生的好习惯，才使他获得进入公司的资格，最终成就了一番大的事业。

孔子的弟子曾子曾经说过："吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"今天，我们同样需要像曾子一样时时反省自己："吾身有恶习乎？吾之恶习吾能改乎？改而立善习乎？"只有勤于反省，善于反省，勤于自律，善于自律，才能不断充实和完善自己。

《毁人一生的99个坏习惯》一书，就是针对我们经常犯却又容易忽视的坏习惯而编写的，书中大量列举了一些习惯性的动作、行为以及为人处世的态度，一针见血地指出了种种坏习惯犹如蛀虫般腐蚀着我们的生活，并且提出了如何克服这些坏习惯的方法，为那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

编写本书的目的是帮助读者培养良好的人生习惯，从而塑造完美的自我形象，成为一个优秀的自我管理者。

第2节：不把休息当回事

第1章

给日常行为习惯去污

No.1

不把休息当回事

人生最值得投资的就是磨砺自己。生活与工作都要靠自己，因此自己是最值得珍爱的财富。珍爱自己，首先要从照顾好自己的身体开始。我们可以通过营养饮食、合理运动、科学用脑、有效安排时间等方式，来协调我们的身体，平衡身体的基本需要。

然而，现在有个很普遍的现象，就是很多人常常因为工作或者玩乐熬夜，晚上无法入睡、早晨难以起床。我们周围的同学朋友中，不乏这样"晚不睡早不起"的人，他们自认为保证了和"早睡早起"差不多的时间，至于睡眠的质量，也就不去计较了。

我们可以想到，睡觉很晚的人，睡眠的质量一定不会好到哪里去，因为他们往往不是自然醒来，而是因为必须起床才起来的。科学研究也表明，晚睡眠是不合乎人的身体节律的。勉强之下的晚些起床，虽然弥补了一些睡眠时间，但是没有办法弥补睡眠的质量，除非在白天的时候再适当地休息。

人的身体、大脑只有休息好了才能高效率地工作。休息并不是浪费生命，而是为了让你在清醒的时候，做更多有效率的事。

伊莲娜·罗斯福在白宫做第一夫人的12年里，要应付无数烦琐的事务。但她每次在接见一大群人，或是要发表一次演说之前，通常都坐在椅子或沙发上，闭上眼睛休息20分钟。

第二次世界大战期间，60多岁的丘吉尔却能每天工作16个小时，他的秘诀是：每天早晨在床上工作到11点，看报告、口授命令、打电话，甚至在床上召开会议。午饭之后，他要睡1个小时，晚上8点的晚

餐之前，还要睡两个小时。因为他经常休息，所以能很有精神地一直工作到半夜。

任何一位还在学校念书的医科学生都会告诉你，疲劳会降低身体对一般疾病和感冒的抵抗力；而任何一位心理治疗家也会告诉你，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧感的抵抗力。

芝加哥大学实验心理学家杰可布森医生认为，任何一种精神和情绪上的紧张状态，在完全放松之后都不可能再存在了。这就是说，如果你能放松紧张情绪，就不会再继续忧虑下去。所以，要防止疲劳和忧虑，你就要经常休息，在你感到疲倦以前就休息。

短短的一点儿休息时间，就能使你有很强的恢复能力，即使只打5分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。爱迪生认为他无穷的精力和耐力，都来自于能随时入睡的习惯。"现代教育之父"何瑞斯曼，在他年事稍长之后也是这样。当他担任安提奥克大学校长的时候，他常常躺在一张长沙发上和学生谈话。

经常休息，照你心脏工作的方法去做：在疲劳之前先休息。这样就能使你每天的清醒时间多出1个小时。

在我们的生活中，常常有"竭泽而渔"或是"杀鸡取卵"的愚蠢行为，以牺牲产能(鸡)为代价来提高产出(蛋)。我们往往更关心的是效率而不是效能，为了提高效率而忽视效能，这就削弱了我们取得成果的能力。而唯有产出与产能取得平衡，才能达到卓越的效能。很多人因为想多做点事而彻夜不眠，结果弄得精疲力竭，身体不适。而倘若好好睡一觉，效果则会截然相反，第二天可以精力充沛地做更多的事。产出与产能平衡是提高效率的精髓，放之四海而皆准，也是成功者养成良好习惯的基础。

工作本身并不能给人带来经济上的安全感，而具备良好的思考、学习、创造与适应等能力，才能使自己立于不败之地；拥有财富，并不代表有永远的经济保障，拥有创造财富的能力才真正可靠。健康的身心和坚定的意志是我们达成目标的基础，所以有规律地锻炼身心，

将使我们能够接受更大的挑战。静思内省，会使人的直觉变得越来越敏锐。当我们在这两方面做到平衡时，所有习惯的效能就会增强。这样，我们将成长、变化，并最终走向成功。

工作、财富本身并不能给人保障，良好的思考、创造能力，才是立于不败之地的关键；而健康的身心和坚定的意志，是达成目标的基础，是接受更大挑战的前提。

第3节：站没站相、坐无坐姿

No.2

站没站相、坐无坐姿

首先来听一个关于英国女王的故事。这位80岁的伊丽莎白女王二世，虽然出身帝王之家，但她的家庭并不幸福。她26岁开始参加工作，一做就是50多年。在许多人眼里，当女王堪称世界上最舒服的职业，只要打扮得漂漂亮亮、笑眯眯地向大家挥挥手，乘坐独享的飞机和政要们见面聊聊天，为船舶下水、商场开张剪彩，隔三差五地在自家豪华的客厅里开派对，既不用发表什么会招致危险的政治言论，也不用费心思去分析股价涨跌，招待客人还不用自己烤甜点！

她是全世界握手次数最多的人，有16个国家视她为国家元首，英国所有的鱼类，甚至泰晤士河上的88只小天鹅都归她管。有人把她当做心中的信仰，有人见到她就热泪盈眶；有人每天都唱一遍《上帝保佑吾王》的歌曲，有人却质疑说，这个女人只是中了彩票才生在了帝王之家，她到底有什么资格来统治一个国家呢?

她确实不是被选举出来的。事实上，女王的主要工作是代表英国的形象，不停地接见人和被接见，并且力保让那些人愉快地感到自己十分特殊，她并没有实权。理论上说，她可以解散议会，弹劾她不喜欢的首相，但如果这样做，便会引发难以想象的重大危机。

女王的私人秘书爱德华·杨说，女王有一套高超的专业技巧，"她能算准时间，在恰当的时刻转向镜头，那一刻她的身后，总有挥舞着旗帜的欢乐人群作为背景"。这一切，听起来像公关或者服务行业。另外，女王的工作虽然轻松，但是非常枯燥。她得对着人群挥手微笑半小时，坐在高台上看冗长的仪仗队而不能流露困意，帽子倾斜的角度还必须总是一样，不然第二天家族不和的谣言就会上头版。她的一举一动全在众目睽睽之下，宛如被展览的珍禽异兽。女王另一方面的工作便是维护王室千百年来的高贵形象，伊丽莎白的新闻秘书佩尼·史密

斯说，由于过去15年来王室年轻成员不断传出丑闻，为了挽回王室日益下滑的公众形象，要强的女王只能更卖力地工作，多多展示自己的正面形象。这就是她为什么到了80岁还不得安享晚年的原因。

这样辛苦，却永世没有可能升职加薪，更不能辞职。这就是一个女王的职业。然而旁人始终只看到她光鲜的那一面：高贵的头衔、邮票和纸钞上的完美侧像、富丽堂皇的白金汉宫……这些被镁光灯擦亮的特权与奢侈太过耀眼，舍去这些，英国女王，也只是一份工作而已，并且是不那么好当的差使。尽管世界上每个皇家孩子都要接受高级而严格的教育，但"未来的女王陛下"经历的职业资格训练，却无疑是最有难度的。

你可以想象，假如出现在众人面前的女王陛下，连站姿坐相都不合格，我们会有什么样的感受。比如在某一次重要的典礼上，我们看见的女王，虽然一眼看上去还是那个衣冠楚楚、光彩夺目的漂亮王室女子，但是不同的是，今天她站着的时候，不是缩着左腿就是歪着右腿，或者将两腿交叉。至于坐着的时候，情况也好不到哪里，或者是抖动双腿，或者是跷起了二郎腿，甚至还旁若无人地脱掉难受的高跟儿鞋，让穿着丝袜的细足出来透透气。不光是英国人自己，就是全世界其他地方的人们看到了，也一样会觉得诧异至极，因为就是这样的小动作，好像彻底暴露了女王陛下以及英国王室的许多严重的问题。我们可以作出无数种猜测，设想女王陛下是不是发疯了，英国王室或整个英国是否出现了大动荡，要么就是愚人节，否则我们将找不到合理的解释。

以上讲述的就是英国女王维护形象的事。因为"女王职业"的特殊，女王不仅代表着自己，而且代表了英国王室的形象，女王只是改变了小小的发型，旁观者也许就要推测整个英国王室是不是将在未来的XX小时，改变自己的政策了。真可谓是"牵一发而动全身"。所以女王实际上是不得已的，她要在维护自身以及英国王室整体形象方面，充当一个典范。当然我们不至于像女王一样，那样的生活实在是太累

了。但是我们需要注意到"形象认同"的存在，自己的站相坐姿，尤其是在重要的场合，也要适当注意。

不论是谁，都需要那种被社会认同的感觉，社会又是通过"称号"（通常以职位、辈分等具体化）、举止、装扮等来体现这种认同感的。如果我们见到一个衣衫褴褛，手中还拿着一个盛着几枚硬币的破碗的人，不管他是男是女，也无论他年轻还是衰老，总之都不会妨碍我们把他看成一个乞丐。这就是"形象认同"的巨大力量。

现实生活中，像这样的形象"典型"不少，像上面假设的女王"拙劣的表现"一样不注意站相坐姿的人，更是大有人在。人们之所以发明了靠眼睛判断一个人身份、性格、命运之类的技巧，"形象认同"就是原因所在。但是生活中大多数人却还是说一套做一套的，明知道是这么回事，却还是松松垮垮，站着时歪肩绕腿、坐着时跷二郎腿或抖腿，列举下来的话真是一大景观。

影响市容观瞻不说，还会给别人造成这人大概不会有什么好的生活作风的印象。这可不是上纲上线，要不怎么会有"由小见大"、"细节决定命运"等真理呢？生活就是由这样的细节汇集而成的，正是细节的东西组成了别人对你的评判，堆积成了你的形象。所以，要想给别人留下好的印象，就要从细节开始，诸如站相坐姿，一样不可等闲视之。

细节组成了别人对你的评判，堆积成了你的形象，站相坐姿，尤其不可等闲视之。

第4节：大千吃相几样糟

No.3

大千吃相几样糟

据说牙签的发明和释迦牟尼有关，但这是不可能的，佛祖又不食肉，需要剔牙吗？当然这是戏说，只是追究这个戏说的根源，倒是一件有趣的事情。这句话实际上是在埋怨牙签的发明，那么牙签有什么过错呢？

牙签不过是个没有生命的东西，有过错的话，也自然是在使用人的身上。比如现实生活中，恰好一个"胃浅"的人与酒足饭饱、当桌剔牙的人撞上了，站在前者的立场，当众剔牙之类的不雅，甚至是令人厌恶的举动，就因为牙签充当了帮凶。

餐桌上最大的不幸，是一桌美味尚未到杯盘狼藉，就有人抄起牙签当众剔牙。且不说从牙缝里出来的东西的走向，单是那龇牙咧嘴的动作，旁人再吃是绝对不可能了，更有甚者，竟顺手将筷子当牙签使。

有报道说，考古学家曾发掘出制作年代大概在汉末的黄金牙签，看来早在公元3世纪，国人已开始剔牙了。今天的大小酒店，餐桌上和油盐酱醋、一等作料平起平坐的，必有一个牙签筒，酒店的档次越高，牙签及牙签筒的做工也就越精良，但用途一样。可做工再精良的牙签，在餐桌上就动手，总是倒胃口的举动，即使大家都吃饱喝足，在众目睽睽之下龇牙咧嘴，也难逃不雅之嫌。

不知中餐发明牙签到底是出于何种考虑，像西餐桌上，有些中餐桌上常见的东西就没有，比如牙签、湿手巾等。西餐的餐具主要是刀、叉、匙，因为外国人把吃饭当成社交活动，湿手巾会擦掉化好的妆，没有化好妆见人是对他人不礼貌的举动。中餐则用湿巾擦汗抹油什么的。当众剔牙是一种不文明的举止，对自己来讲比较丑陋、相貌

狰狞，对别人来说破坏别人食欲、倒胃口。所以在西餐桌上别找牙签，更别弄巧成拙拿刀去剔牙。

至于狼吞虎咽的陋习，看了这样的例子，你也许会胆战心惊。

有一则报道说：一名在高明打工的男子，一天早晨在吃面条时，由于大口猛吃，竟没有发现面条中一根长3厘米，带有12厘米长黑线的缝衣针，将其连面条一起吞进喉咙，针扎进下后咽壁软组织中。

该男子当即使劲吞咽，想将"杂物"吞进肚子里去，不料越吞越痛，呕吐不止。放射照片显示，针已深深扎进软组织，若不是黑线拖着，可能已游走到血液中去了。医生在纤维鼻咽喉镜下用钳子钳住线将针拖出。

于是医生提醒市民，吃东西时切忌狼吞虎咽，这样既不利于消化，还容易吃进异物。有的人一边进食，一边说话，这也不是好习惯，而应专心地细嚼慢咽，这样才能促进消化。

其实不仅是从医学的角度讲，在生活礼仪方面，保持良好的进餐习惯，也是极为重要的。餐桌上的学问，一样是需要我们学习的。尤其是在进食有汤的食物时，许多人都会难以控制地发出很响的声音。有的人为了表现出自己对于生活的一种幸福满足感，在进食的时候，习惯性地发出声音来，而且声音越大，似乎自己的满足感和幸福感就越充分。

这种形象生动的"有声"表达，实际是完全不顾及周围人的想法，也是一种比较幼稚的、粗鄙的方式。很多夫妻之间不和睦，竟然就是因为衣、食、住、行中这样的小毛病导致的。注意你进餐时候的表现吧，不要旁若无人，尽管我们不用像达官贵族一样，但是我们还是需要保证自己举止文明，令人赏心悦目。

餐桌上最大的不幸与悲哀，是一桌美味尚未到杯盘狼藉，就有人抄起牙签当桌剔牙，或者咀嚼时张嘴"吧唧"。

第5节：旁若无人不是真的无人(1)

No.4

旁若无人不是真的无人

经常有男性朋友谈到吸烟的问题，我们也常常会告诫人们说吸烟有害健康，在公共场所不准吸烟也成了一条明文规定。在香港，目前针对在室内的公共场所，吸烟的最高罚款是5000元，但基本上很难执行。

就算不小心违规，别人劝阻后也会停止，除非你多次触犯，或在法庭上特别嚣张，拒不认罪，搞到要传证人，否则不会被判处最高罚款。而吐痰和乱丢烟头等垃圾，街上有专人监督，大多在旺区和旅游点，他们躲在暗处或穿便衣，定额罚款是1500元，逮着了就逃不掉。

而内地规定，在火车上吸烟要去车厢的交接处。有些烟民不遵循此规定，就在座位上吸烟。当乘务员过来时，他们就把烟藏起来，和乘务员玩起猫捉老鼠的游戏。结果抽烟的人过瘾了，被动吸烟的人却苦不堪言。

网上曾经开展过一个"公共场所吸烟"的讨论，网上的实况大致如下：

碧浪银沙：我是一位女性，不会抽烟。我觉得抽烟和喝酒，很多时候似乎是一种交际的手段，一种释放压力的方式。我爸从不吸烟，但当他要出去办事或者去亲戚朋友家，他总会带烟。至于戒烟，好像并不是一件轻松的事，我单位几个老同志经常开玩笑说："如果让我戒烟、戒酒，那就到火葬场戒吧。"看来戒烟需要很强的自控能力。

七彩宝宝：真的全民戒烟好像不可能，只能是请烟民自觉尊重不抽烟者。不要在公共场所抽烟，不要在家人面前抽烟。在没有相应的法规出台之前，只能靠自觉。

遥想公瑾当年：我认为抽烟是个人生活的态度，虽然从科学角度讲它有害健康，但是我觉得也要考虑心理需要。如果抽烟能让人身心

愉悦，我觉得不妨抽，如果戒烟会让人身心不快，干吗戒掉呢?

Johnson：我是真的想戒烟。我抽烟有12年了，高中因为好玩，和同学一起抽。期间戒了好多次，每次都是想借感冒把它戒掉，也许是意志力不坚定，后来流着鼻涕还是抽上了。最长的时间有一个多星期吧。

深蓝：第一次抽烟还是在初中，出于好奇。至于公共场所吸烟，从宽容的角度说，我倒不特别介意，但是不讲究卫生就不行。抽烟无非是一种习惯，没有谁离开烟不能活。如果有一个禁烟的环境，明白抽烟的坏处，其实烟是可以慢慢戒掉的。戒烟，不是一日之功，而是长期的过程。出现反复很正常。我的经验是，想抽的时候，就吃些小零食，减少每日的数量，慢慢也就消除了对香烟的心理依赖。

第6节：旁若无人不是真的无人(2)

刺猬：人们都说戒烟很难，我认为主要是持之以恒难。我有20多年的烟龄，吸烟时经常会想戒烟，但总是今天推明天，这个节日推下个节日。十余年前我患了肿瘤，手术后至今我没再抽一支烟。戒烟有利于省钱和健康，我的经验是，天天减少烟量，不带烟和打火机，药店里戒烟药的效果也很好。

绝望生鱼片：我个人同意公共场所禁烟，以前抽的时候我也会注意场合，要是有人我就不抽。我感觉要戒烟主要是戒心瘾，多做其他的事，分散注意力。我在网上看到吃口香糖有助于戒烟，难受时就嚼口香糖，效果还真好。

从讨论的概况可以看到，大多数人知道吸烟对于身体无益，甚至也意识到吸烟是一项花钱的行为。不吸烟的人多数还是反对在公共场所吸烟的行为的，至于戒烟，无论是吸上瘾的还是没有吸上瘾的，都是比较愿意戒除的，要不然讨论也不会逐渐转向交流戒烟经验。而在吸烟的人当中，不少人也意识到了自己吸烟的场合，但是难免还是有不自觉的人。

在正规社交场合，其实是没有相互之间敬烟、点烟等行为的，它不像敬酒、敬茶之类，后者适度时，对于人的身体有益，并且也不会太大地影响周围人，如果别人不愿意，不至于存在难以避免的被动接受行为。所以无论是从公众道德、人的身体健康要求，还是实际环境需要的角度，在公共场所，遇到没有熟人，或者是熟人并不介意，便旁若无人地吞云吐雾，都是极端丑陋的行为。

在公共场所大声说话，与吸烟一样会受到别人的指责。的确，中国人喜欢热闹，在地铁里、商店里、学校走廊里，经常可见中国学生在一起高谈阔论，而且最糟的还是在国外，用中文大声交谈。应该说在某些场合，尤其是公共场所，大声说话是非常令人讨厌的。比如夜间的火车车厢里，一车的人都倒头睡了，却有人无拘无束地大声聊

天，或者对着手机大声讲话，身旁的人被惊醒了，他也没有丝毫的歉意，这就太令人厌恶了。

按照礼俗，人们虽然有在公共场所说话的权利，但前提是尊重他人、保持环境安静。而不在公共场所喧哗则是一种基本的礼貌。旁若无人不是真的无人，我们要注意自己在公共场所的行为。

虽然人们有在公共场所说话的权利，但前提是尊重他人、不影响他人。旁若无人不是真的无人。

第7节：最难是慎独

No.5

最难是慎独

很多人都埋怨世界上的人太多了，私有空间被最大限度地侵占了。不仅如此，偷窥事件还时有发生，越是发达的地方，人们越是惶惶不可终日。也许就是因为你不小心忘记关窗、不小心将银行取款的凭据扔进了垃圾篓、乘电梯的时候穿的是超短裙……你的隐私很有可能就这样被某些别有用心的人公之于众了。

所以，即便是你独自一人的时候，也不要以为是绝对安全的。更不要以为，就只有你一个人存在，可以为所欲为。比如在独立的厕所、昏暗的电影院、隐蔽的迪厅、人迹罕至的园林等，乱涂乱画、做过于亲密的动作、进行猥琐的展示、践踏草坪、毁坏公物等。虽然我们的世界没有像奥威尔在《一九八四》中写得那样恐怖，但是我们的生活中，确实存在着无数的"监视器"。这些"监视器"，有的是有形的，有的是无形的。前者是实实在在的设备，或者是人为制定的规则；后者则是一种社会道德，或者是存在于个体心目中的人格准则。

举一个很典型的例子，也是一个比较有影响的现象，那就是所谓"厕所文学"的出现。大概是在公共厕所出现之后，"厕所文学"漫长而艰难地开始发展了。在中国，改革开放使"厕所文学"获得了新生，它的创作队伍不断扩大，题材日益广泛。与此同时，外国的所谓"厕所文学"，一样有着愈来愈发达的态势，甚至有了相关方面的专门研究，学名就是"厕所文学"。

而越来越高级的厕所，似乎并没有阻碍厕所文学的诞生和发展，相反，倒成了一剂催化剂，为创作提供了广阔的空间，更重要的是保障了创作的充分自由。在小小的厕所里，有许多站着、坐着、蹲着等姿势的涂抹，还有一些打油诗。这些大都是粗短直白、形式单调的"创作"，多停留在较低的水平。

此外，像公共厕所这样隐秘的地方，现在还几乎是解决烟瘾的场所。一般烟民认为在这里抽烟，可以避臭、避人。刚染上烟瘾的青少年，为了躲着老师和家长，就会在厕所抽烟。但是有研究发现，抽烟本身已经非常有害，在厕所抽烟更是毒上加毒。环保部门检测，城市公共厕所空气污浊，其中除含较高浓度的氨气和硫化气等有害气体以外，还有大量的致病细菌。加上厕所内氧气含量相对不足，香烟容易熄灭，抽烟者为保持香烟不灭，连连抽吸，结果有毒气体像一氧化碳、二氧化硫等等，就会连同致病的细菌一起大量地吸入肺中。

这对处在生长发育期的青少年来说，危害更大。因为吸烟对青少年神经系统的发育极为有害，如果养成了在废气含量高、氧气含量相对不足的厕所里吸烟的恶习，对于青少年生长发育，特别是对大脑的正常发育危害更大。另外，二氧化硫和硫化氢，以及氨气，对眼结膜和呼吸道黏膜都有强烈的刺激作用。根据有关学者观察统计，常常在厕所里抽烟的人，比不在厕所里抽烟的人更易患结膜炎、咽喉炎、支气管炎及其他肺部的疾患。有人称吸烟为慢性自杀，而在厕所抽烟，就是这一过程的催化剂。

类似公共厕所这样的隐秘场所，越是这样容易藏污纳垢的地方。这从某些方面，也暴露了人在独自一人的时候，丑恶的一面会放大，不良的习惯会更加变本加厉。所以孔子早就说过，要"慎独"，这是人修身养性的最高境界，也是检验一个人最为灵验的试金石。"慎独"的关键就是在自己的心目中，时刻保持有一面"镜子"，比如一句"人在做，天在看"，以审视自己的言行。

即便是你独自一人，也不要以为你是绝对安全的。更不要以为，就只有你一个人存在，可以为所欲为。

第8节："颐指气使"代说话

No.6

"颐指气使"代说话

你有没有意识到这样一件事？有的时候一个人站在你面前，虽然什么都没说，但你却知道他想要表达的是什么意思，或是想说什么话。除非你是个伪装高手，或者是生活中的职业演员，否则你就一定会在不经意的时候，流露出你的真实想法，即便你当时说的不是你想的那回事，或者你根本什么都没说。

俗话说："眼见为实，耳听为虚。"人们靠眼睛观察所获取的信息占55%，所以，人们不会单纯地从你说的话里判断是非，他们更能从你的眼神、语气、肢体语言等来分析出其他的东西。如果你的肢体语言传达的信息和你嘴里说出来的话不符合，那你无异于浪费时间，适得其反。

通过眼神传达的信息是最多的。当你正注视着一个人的时候，表达的信息是你对他感兴趣。当你回避了对方的眼神交流的时候，对方会感觉到你根本不重视他，对他不屑一顾。看多了不好，不看更不好，所以，较好的做法，就是在整个的对话交流过程中，保证与对方眼神交流占60％的时间，这样对方既认为你对他有兴趣，又保持若即若离的感觉。但眼神不应该有强势的侵略性。

眼神的交流不亚于口语的表达。很多中国人与人握手或交谈时，总是东张西望。与人交谈时目光恍惚，是很失礼的。还有的人，甚至是将努嘴、撇嘴、翻白眼，当成了一种随时随地的表达，不论是对陌生人还是亲人长辈，好像自己有多忙多累，对方的问题又是多么没有价值似的。

有一个真实的故事。一天，长春市某社区主任刘雅琴遇到了"问路哑巴"，已经50岁开外的老社区主任提起问路的事，仍气愤不已："真

没想到问个路竟这么难，连问4个人都是努努嘴，连句话都懒得对我说！"

原来那天下午，她到人民广场办事，拎着两大包东西往回走时，却找不着259路公交车站点了。她向路边一位冷饮摊主询问，这位同样50多岁的妇女，不耐烦地朝一个方向努努嘴，然后把脸扭向一边。

刘雅琴朝努嘴方向找去，可越走越觉得不对，只好停下来又向一个中年男子问路，没等她把话说完，中年男子就用嘴朝相反的方向一努，瞧也不瞧她走开了。她只好又折回来。就这样，她绕着原地转了3个圈子，连问4个人，每个人都是冲她努努嘴，没有一个人肯停下来告诉她站点在哪里。

半个多小时过去了，她仍没找着站点。一气之下，刘雅琴决定自己找，刚走几步就发现了259路公交车站点。更让她生气的是，这个公交站点，离她刚才问路的地方只有10多米远。

刘雅琴说："长春是座文明城，每个长春人都应该乐于助人，在我们社区，遇到问路的人，我们社区主任都是仔细告诉他，老人和孩子还会领着去，像这样连问路都听不着声的事，太让人伤心了，真希望以后再也不要发生了。"

"问路冷漠"是一件应该引起重视的社会问题，在市民文明行为巡视过程中，这样"问路哑巴"竟然是经常遇到的事情。对于一个城市而言，如何对待需要帮助的人，是衡量一个城市市民素质的重要指标。对于一个个体而言，如何运用好自己的眼神、面部表情以及肢体语言，也是衡量一个人交流技能的方式。

比如人的面部表情，一个轻轻的微笑，就会传达给人一条积极的信息，而且除了人的诞生和死亡之外，表示友好的微笑，几乎适用所有的场合。微笑会给人带来温暖和信心。如果你面带微笑地对人说话，相比之下，对方就会很容易接受你的观点，也更容易相信你所说的话，既便在你不说话的时候，人们也认为你的意见是积极的。

还有嘴部的动作，比如撅嘴、撇嘴等等，也可以直接表现出你正在思考你所听到的东西，或者是你正在犹豫，并想收回你所说的话。嘴和眼一样都有传情达意的作用。在社交活动中，谈话时尽量少努嘴或撇嘴，因为这样的动作容易流露出不屑的意味，而显得不够有涵养。站立、静坐或握手时，嘴巴可以微闭，不要露出牙齿，如果能保持微笑状就更完美了。

不注意这些交流技巧的人，无论是对待谁，全凭自己的心情，情绪好的时候，能够手舞足蹈、眉飞色舞，情绪糟糕的时候呢，甚至是连眼皮也不抬一下，努努嘴、撇撇嘴、晃晃脑袋之类的，都是不合适的交流方式。以这样的方式和陌生人说话，会让人感觉不知所云、心生厌恶，和熟悉的亲朋好友说话，更会产生适得其反的效果。这类"颐指气使"的行为，不仅仅是一个偷懒的问题，也是一个礼貌修养的问题。

即便是我们的"颐指气使"中，不包含任何恶意的成分，有时甚至是一种亲昵的表示，但是任何事情都不能过火，一旦养成了习惯，自己又没有意识到，出现问题要改起来就困难了。

对任何人全凭自己的情绪，好的时候手舞足蹈、眉飞色舞，糟的时候甚至连眼皮也不抬一下，努嘴、撇嘴、晃脑袋之类，都是不合适的交流方式。

第9节：以为别人听不到

No.7

以为别人听不到

人们在交往中特别重视自己给别人的"第一印象"，给人的第一印象好，大家打起交道来会心情愉快，事情也会办得更顺利。可是第一印象，并不一定是见面才会有的，在此之前通过别人的介绍等方式，也可以形成。比如出于礼貌，人们在见面前，经常会通过电话约定见面的时间、地点等细节，这样，你的第一印象就通过你的声音传给对方了，可以说你的电话形象，是你给对方的第一张"名片"。

电话形象是人们在使用电话时的种种外在表现，是个人形象的重要组成部分。人们常说"如闻其声，如见其人"，说的就是声音在交流中所起的重要作用。通话时的表现是一个人内在修养的反映，电话交流同样可以给对方和其他在场的人，留下完整深刻的印象。

但是，在日常生活中，我们很多人都会忽略这样的细节，那就是在和别人电话交流的时候，尤其是和自己比较熟悉的朋友，边讲电话边吃东西、翻看书报以及忙些别的事情，并且发出很大的声响，让对方听得清清楚楚。我们还会认为：反正别人看不见，不会知道我在和他（她）讲话的时候，还在忙些别的事情。

只有当我们自己遭遇同样的境遇时，我们才能体会到，自己的电话被别人心不在焉地处理掉，实在是太过分了。自己怎么能这样不被尊重呢？要是心胸狭窄一些的，朋友间的友谊大概就要产生间隙了。如果是工作关系方面的合作者，那么接下来的合作，大概也会有问题。

可见，讲电话中的学问还是不少的，如果不以为然或者是全不知情的话，也许就会做些后悔莫及的事情。一般来说，一个人的电话形象如何，主要由他使用电话时的语言、内容、态度、表情、举止等多种因素构成。那么怎样给人一张得体的"声音名片"呢？

首先，无论在哪里，接听电话最重要的是传达信息，所以打电话时要目的明确，不要说无关紧要的内容。语气要热诚、亲切，声音清晰，语速平缓。电话语言要准确、简洁、得体。音调要适中，说话的态度要诚恳。

如果主动给对方打电话，要选择好通话时间，不要打扰对方的重要工作或休息。要控制好通话的时间，不要聊起来没完。如果对方当时不方便接听电话，要及时收线，等时间合适再联络。

接听电话要及时，应对要谦和，语言要清晰明快。如果对方要留口信，一定问清楚姓名、电话等细节，并及时传达，免得耽误别人的事情。

更不可接了电话就说"请稍等"，撂下电话半天不理人家。如果确实很忙，可表示歉意，说："对不起，请过XX分钟再打过来，好吗？"也可以记下对方的联系方式，自己有时间之后再给对方打过去。

自报家门是一个与人方便、自己方便，且节约时间、提高效率的好方式。除非是特别有把握的时候，知道打电话的是谁，这样的话可以省略。但是"礼多人不怪"，即便是比较熟的朋友，在不是特别有把握的情况下，我们这样说也没什么不当之处。

接电话时应当认真听对方说话，而且不时有所表示，如"是"、"对"、"好"、"请讲"、"不客气"、"我听着呢"、"我明白了"等等，或用语气词"唔"、"嗯"、"嗨"等，让对方感到你是在认真听。漫不经心、答非所问，或者一边听一边同身边的人谈话，都是对对方的不尊重。即便是需要表示挂断电话，不想继续交谈，也可以用语言委婉说出，同时找出比较稳妥的理由。

如果使用录音电话，应事先把录音程序编好，把一些细节考虑到。不要搞得太复杂，让对方莫名其妙、不知所措。如果对方打错了电话，应当及时告之，口气要和善，不要讽刺挖苦，更不要表示出恼怒之意。

在办公室接电话时声音不要太大。接电话声音太大会影响其他人工作，而且也会使对方感觉不舒服。如果对方没有报上自己的姓名，而直接询问上司的去向，应礼貌、客气地询问对方："对不起，您是哪一位？"

替他人接电话时，要询问清楚对方姓名、电话、单位名称，以便在回电话时为受话人提供便利。在不了解对方的动机、目的时，请不要随便说出指定受话人的行踪和其他个人信息，比如手机号等。

在电话中传达有关事宜，应重复要点，对于号码、数字、日期、时间等，应再次确认，以免出错。挂断电话前的礼貌不可忽视，在先于对方挂机时要轻。

总之，一根小小的电话线，传递出来的信息，远远超过了说出来的内容。虽然彼此没有见面，但是我们的声音、语气、语速，甚至是一个举动，如将电话夹在头和脖子之间，扭过头对旁边的人说话等，对方都能感觉得到。

一根小小的电话线，传递的信息远超过说出的话。我们的一个小举动，电话那端也同样可以感受得到。

第10节：你想让垃圾满天飞

No.8

你想让垃圾满天飞

不止一次听说，在不少国家的旅游景点和主要街道，都有中文"不许随地吐痰"的告示。中文并非世界通用语，用中文意味着为了给中国人看，中国人的陋习可以说是"遍地开花"了。

而随地吐痰的陋习，更是遭到方方面面的口诛笔伐。但是，"嗬--呸！"等令人作呕的声音依然不时出现。当温情脉脉的说教失去作用的时候，就须用"重罚"对付。上海对随地吐痰者处以200元的重罚，上海干净了；香港规定随地吐痰一口罚款2000港元，不管是本地人还是游客，没有一个人愿意掏这份冤枉钱；近期北京也出台了相应的处罚标准，但是由于处罚者稀少，难见陋习有所收敛。甚至在北京吐一口痰罚款5元，竟然还出现过拿出10元，"不用找了，再吐一口"的现象。

澳大利亚饮料工业环境委员会最近出版了《丢弃行为研究报告》，这份广泛翔实的报告表明，乱扔垃圾行为很复杂：各个年龄层和具有各种社会背景的人，都有过乱扔垃圾的行为，但又都有过到垃圾箱倒垃圾的正确行为。大多数人意识到乱扔垃圾不光彩，因而会选择在僻静之处丢垃圾，从而使很多角落成了"卫生死角"。

该报告还说：乱扔垃圾行为与年龄有关。乱扔垃圾最多的是15岁以下的孩子。而15～25岁的年轻人，则趋向于群体活动时丢弃垃圾。老年人则比较"自重"，他们多在没有旁人时，才乱扔垃圾。而且女人和男人同样爱乱扔垃圾。不同的是，由于女性通常在家，她们只在居所附近丢弃垃圾；而男人活动范围广，其丢弃垃圾的范围也相应扩大了许多。有意思的是，在遇到清理垃圾的社区公益劳动时，女人比男人更乐于参与。

中小学生以及下岗人士，乱扔垃圾的次数比平均水平要高。而受过高等教育的人，乱扔垃圾的次数比平均水平要低。值得注意的是，

乱扔垃圾的行为与垃圾箱数目没有太大关系，因为很多乱扔垃圾的行为，都发生在垃圾箱附近5米以内。

相比较而言，在承认乱扔垃圾行为上，年轻人比成年人更坦荡，女人比男人更诚实。这也许是成年人和男人更需要"自尊"的缘故吧。被观察到的那些乱扔垃圾的人中，有75％的人在接受采访时，还对工作人员大谈环境意识的重要性。在工作人员回收的调查问卷中，有75％的被调查者说他们对乱扔垃圾的行为很反感。但有迹象表明，这些人中的80％曾在其一生中的某一时刻，乱扔过垃圾。

以往，有很多人呼吁有关部门投资，增加垃圾箱数量，以减少乱扔垃圾的现象。但澳大利亚饮料工业环境委员会的研究结果，已证明这一方法并不十分有效。环境专家认为，应从以下方面入手：加大罚款额；家长要以身作则并加强对孩子的监控力度；开展环保宣传活动，宣传环境保护的重要性；加强环境教育，使学生们从小就具有对他人和社区的责任感。

随地吐痰、乱扔垃圾等，既不文明、不道德、不卫生，也是愚昧和落后的表现。随地吐痰破坏公共卫生，散布传染病的病原体，危害他人健康。因此，去公共场所、乘公交车或出租车一定要戴好口罩；咳嗽、打喷嚏时要用手帕（手纸）掩住口鼻，并及时洗手。

第11节：大丈夫不拘小节

而乱扔垃圾的恶习，除了影响公共卫生外，还容易滋生苍蝇、蚊虫，危害人们健康。同时还存在安全隐患。试想，如果住在楼上的人往下随意扔垃圾，西瓜皮还好说，只是弄脏了行人，如果是重物那就会发生生命危险了，这种案例也曾经发生过。有这种不良习惯的人图的是自己的方便，却给别人和社会制造麻烦，这是自私自利的行为，是令人生厌和不受欢迎的。

"勿以善小而不为，勿以恶小而为之"是做人的行为准则。我们要在自己的日常行为中，从点滴做起，对自己乱扔垃圾的行为记过，一天天改善自己的行为，尤其是在没有人看得见的地方。对于周围人乱扔垃圾、随地吐痰的行为，我们应该进行监督。只有我们大家都行动起来，建立起公德心，城市公共卫生、市民健康才能得到保障。

"勿以善小而不为，勿以恶小而为之"是做人的行为准则。随地吐痰、乱扔垃圾等，既不文明、不道德、不卫生，也是愚昧粗俗的表现。

No.9

大丈夫不拘小节

中国有句俗话说：大丈夫不拘小节。所以在日常生活中，对于一些鸡毛蒜皮小事的忽略，好像显得一个人心胸开阔、包容度强，有君子之风。这些被看做是"鸡毛蒜皮"的小事，实在是不胜枚举，比如：用过的东西随手乱扔、不爱干家务、花钱心中没有谱等等。

曾经有过一个辩论，题目就叫"一屋不扫何以扫天下"与"扫天下何须扫一屋"，针对的就是这种不注意个人小节的问题。在日常生活中，那些不爱整理自己房间、办公桌等私人空间的人，我们习惯说这个人比较"邋遢"。

单位里有一位著名才子，他的办公桌和他的才华一样"冒尖"：在他的办公桌上，书本、零食、新买的枕头，甚至装满酒的玻璃瓶，居

然都能"和平共处"。因为桌子空间有限，才子把走道也发展成了他的仓库，可怜坐在隔壁的女同事，不得不成天踮着脚尖、蹦蹦跳跳地进出，还要遭受被那些吃了一半的零食招来的蟑螂的骚扰。打扫卫生的清洁工好心帮他收拾，还招来一顿数落："你收拾整齐，我倒找不到东西了。"才子还特地在他的书堆上贴了张纸条：他人东西请勿乱动。

这就是一个典型的"邋遢"者和所谓的"不拘小节的人"。对于大多数男人来说，像这种类似"家务活"的事，好像本来就和自己没关系。从小有自己的母亲帮着收拾，独立生活一段时间之后，又有了女朋友或者是妻子。反正社会上对于男人的要求也没那么高，能在出门的时候将自己收拾利落，也就及格了。反倒是和女孩子一样在乎这类"家务活"的男人，被人认为有"娘娘腔"或者是"洁癖"，总之是不正常的。

于是在一个男人的屋子里，如果卫生间洗发水的瓶子斜倒着，瓶身和瓶盖儿身首异处；香皂盒里泡满了水，香皂大大方方地躺在玻璃台面上；毛巾乱七八糟地搭在架子边，湿漉漉地滴得出水来；浴巾揉成一团，蜷手蜷脚地缩在洗衣机上；塞在鞋里的脏袜子、和睡衣混挂在一起的外套……一般人看了最多只能是皱皱鼻子，但是内心还是体谅，甚至同情男人。

或者是自己用过的东西随手乱扔，每次要用时就只会问："我的那件白格子衬衣呢？""我刚用过的笔呢？""我今天带回家的CD呢？"……仿佛母亲（妻子）是他的"超级失物大管家"。有些东西他明明刚才还拿过的，转眼就不知被随手丢到哪儿了。母亲（妻子）帮着收拾了或者是做了"善后工作"，在他的眼中是"犯错误"，他会说：你不收拾我还知道在哪儿，你收拾完就什么都找不着了！"

这种"脏乱差"之类的习惯，还有贪玩、淘气、哥们儿义气，早已经是一个"大"男人的标志了。但是时代的变化，使得女人们不再能够无限度地容忍这样的"大"男人，随着女人自己经济的独立，对于男性依赖程度的降低，女人对男人的标准，开始由"大"男人向"好"男人转

变。为了迎合社会的这种转变，西班牙甚至在新法律中强制男人做家务。

我们当然也不主张这种极端做法，但是针对这样过分的"大"男人，我们还是需要一些相应的对策，而不是一味地容忍。比如：

适当袖手旁观并多备几个储物箱。把他的衣服、袜子、用品之类单独放置，柜门一关，这样尽管他仍然乱摆乱放，但至少省得满地乱扔。

订个劳动周期。向他说明，最近你工作比较忙，所以家务就由他多承担些。这段时间过去后，可适当让他放松。然后在下一个周期里，再找个借口让他体会到做家务的辛苦。

当然，不光是男人会这样，有的女性也经常做些确实弱智的事情，比如衣服积堆、书报杂志铺地、厨房杯盘狼藉、化妆品摆得乱七八糟……这样的生活方式，的确很个性，但是如果影响到日常生活，（比如经常丢三落四找不到需要的东西；为找某个东西费了九牛二虎之力，浪费无数的时间和精力；影响了自己的情绪和工作；在大家的印象中留下一个办事不牢靠、毛手毛脚的判断等。）就是一种懒惰、邋遢的坏习惯了。

试想，一个连自己都管理不好的人，别人又怎么能放心将重要的事情交给他办？更不要说承担重要的管理职责，即便一时担当也终究会因为自己的"不拘小节"，丧失他人的信任。

你连自己都管理不好，别人又怎么能放心交给你重要的事？到头来，吃亏的还是你自己。

第12节：自助餐检验你的贪婪(1)

No.10

自助餐检验你的贪婪

祸莫大于贪欲，福莫大于知足。"祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足常乐矣"。人有贪欲，为人处事就不能恪守原则，秉持公道。贪欲多，心术就不正，就会被贪欲所困，就难免违背道德、法律原则，损人利己、假公济私、贪赃枉法、无恶不作，然后企图瞒天过海……就这样越陷越深，一直到锒铛入狱，方才觉醒，那时再抱头痛哭，说什么"一失足成千古恨"已晚矣。

世界上的一切恶人恶事全都起于贪，贪权则附贵，贪利则忘义，贪财弄不好就要去抢，去害命。贪的对立面是廉，廉可以养德，也可以奉公，不为个人利益而侵犯社会和他人的利益。为官的需要培养自己廉洁的作风，严格要求自己，贪心、贪欲永远不可有，这样才可能以身作则、功成身退。

现实生活中，贪官的例子不少，甚至有人还发明了一个新的词汇--全民腐败，大致上可以想到，如今的社会风气，对于金钱、权势、美色、饮食等的贪婪，已经到了一个怎样的地步。在金钱、权势、色欲方面，让自己的贪婪之心，没有约束而大肆放纵，最终难逃制裁。而生活之中诸如嘴馋、爱占小便宜这样的小贪婪，虽然没有前者那样厉害，但是一样要不得。

在20年前就有人意识到，自助餐是个有国际性危害的餐饮方式。自助餐桌上一些人狼吞虎咽，根本不怕伤脾胃，有道是"不吃白不吃，吃了也白吃"。因为面对各式各样的美味佳肴，你不必有任何的顾虑，只要有足够的胃口，就能随心所欲地敞开肚皮吃个够。就像孙猴子进了花果山、老鼠掉进了米库里，尤其是初次领教自助餐的人，心想天下还有这等好事，花几个钱就能随便吃一顿。真是不吃白不吃。

随便吃，尽管吃，是那个物质还不够丰富的时代的人们所不敢想象的。有人总结出吃自助餐的"四境界"：第一盘试探地吃，哪样都来点儿，就像侦察兵，先了解敌情；第二盘有重点地吃，哪样顺口来哪样，就像睿智而又偏心眼儿的领导；第三盘拼命地吃，就像即将冲刺、满脑子金牌的运动员；第四盘垂死挣扎地吃，就像经典著作里所说的帝国主义。

当前，国内的自助餐如雨后春笋般出现，随之也带来了不少危害。首当其冲的是助长了贪欲，促进了脂肪无节制地生长，还有难以容忍的浪费现象。更有甚者，有些人莫名其妙地有了"吃冤家"的念头。挑着价格贵的食品点、超长时间进餐、趁服务员不注意夹带走食物等，可以说只有想不到的，没有做不到的。在自助餐的餐桌旁，一个人的贪欲，得到了最大限度的释放。而自助餐下的贪婪，其害无穷：损害身体、浪费金钱和时间、浪费国家的资源等等。

第13节：自助餐检验你的贪婪(2)

人类的这种贪欲，通俗的说法，就是贪便宜、爱揩油。那么究竟是什么原因，使得人类的贪欲这样达到极致呢？除了食客自身的心理原因外，还与自助餐馆的不合理制度有关。一般说来，在自助餐馆消费，一餐的价格普遍要比平时一次就餐的消费高，但是提供的食物质量未必好，主要是量上有优势。许多去吃自助餐的人，在接受这样的规定的同时，也在心里想好了，那就是花多少钱就要尽可能吃回来。

消费者在购买商品的时候，追求"物美价廉"的心理，这个时候，就以这样的方式呈现出来了。正是消费者的这种心理，使得商家在经营的实践中，不得不提高一次自助餐消费的价格水平。这也是商家"追求利益最大化"的天性使然。总之，就是在这样一种矛盾对立之下，贪婪的食客们，将自己丑陋的一面暴露无遗。而且，这对儿矛盾在进行着恶性循环，结果是"两虎相斗"，彼此都难免不受伤害。

如果不是在这样的环境下，比如一家公司，遇到些爱揩油的人，无疑等于养了小偷。他们占便宜的方式一样是五花八门：用公司的快递送点私人物品；利用晚上加班时间偷打长途电话；拽一把卫生间的擦手纸回家擦玻璃；把公司订阅的报纸、杂志带回家卖废纸；甚至用公司的机器、纸张打印私人的文件；用饮水机里的热水泡脚……

对于这样的行为，要是被公司的负责人看到，一定是不会有什么好下场的，要是被别的同事看到了，不是引发一场争相效仿的浪潮，就是给别人留下不好的印象。长久下去，一样会影响到自己今后的发展。这个时候，贪便宜的心理，可以说是一种鼠目寸光的短视行为，只顾眼前而忽视了长远，只顾自己的私利而忘记了周围团体。

所以，保持健康的心态，不要毫无约束。虽然在这样一个充满竞争的社会，我们承受的压力已经够大了，受到的约束已经不计其数了，但是没有任何约束的自由是不存在的。我们要给自己的行为设定一个合适的界限，有所超越但是更要有所遵循。

一个人的贪欲，在自助餐的餐桌旁得到了最大限度的释放。殊不知自助餐前的贪婪，其害无穷。

第14节：马桶上的书呆子

No.11

马桶上的书呆子

生活中，有许多零碎的时间无法充分运用，只能眼睁睁地浪费。像上下班的等车、坐车时间，出差时等火车、等飞机，约会时等人的时间，就餐时等上菜，还有就是每天上洗手间的时候等等。作好时间管理，将零碎的时间捡回来好好运用，也是一件很重要的事。所以，从利用零碎时间的角度来看，不少人有喜欢久坐马桶看书看报的习惯，也似乎正常了。

第一次参观苏州明基的人，都会对该公司的洗手间特别有好感。除了干净、清香，布置得很雅致之外，最吸引人注意的，就是贴在各个如厕位置的剪报。这些剪报，都是从报刊杂志和书籍当中精选出来的，或是一段格言，或是一篇散文，或是一篇心情故事，或是一个生活小常识，或是一种生活感悟，或是幽默的笑话。剪辑后贴在每一个如厕位置前方，让人在方便之余，还可以利用时间，读一篇好文章。

由于文章选得好，这种举动广受大家的好评。洗手间的文章，可以让你在不经意当中，捡回一段段零碎的时光。原来洗手间应该是最脏的地方，但在明基却变成最干净的地方。文章，让洗手间有内涵；内涵，让洗手间有趣味。于是可以看到，同仁们上洗手间的时候，会刻意地选择不同的位置，以便欣赏不同的文章。上厕所的时候，为了要仔细阅读文章，身体会靠近便器，如此一来避免了尿液溅在便器之外；看到一篇好文章的时候，人们会跟旁边的熟人分享，这也使得洗手间成为知识与心得交流的地方。

这种"厕所文学"的做法，是从明基台北总部传过来的。但台北总部所剪贴的文章，比苏州这边水准高。苏州这边的厕所文学，是由公司内刊编辑负责的，由于负责人平时编内刊很忙，而厕所更换文章的速度过快，负担很重，所以她就买了些励志的书，直接从书上连载到

洗手间里。后来的结果，便是上洗手间看到的总是一些讲大道理的文章。励志性文章一多，压力就大，上起厕所来也不太通畅。

台北的厕所文章，由总台负责。台北总部将总台职务定义成：对外是明基品牌守护神，在待人接物的过程中传递明基的形象；对内是明基品牌大使，负责传递公司的品牌精神。在这种定义之下，台北总部的"厕所文学"，也成了企业文化落实的角落之一。

无独有偶，在德国，喜欢在上厕所时阅读的人，可以不带报纸、杂志进厕所了，因为德国的一家出版社推出了印有诗歌和小说的卫生纸，让大家在厕所里读个痛快。但是后来的结果是公众厕所被占用的时间过长，不得不取消了这种卫生纸。

这样挖空心思利用"厕所文学"，不仅不符合人们的生理规律，而且从医学的角度来看，久坐马桶也是不良的卫生习惯，对男性生理健康影响尤其大。

由于排便动作是机体反射动作，是人体大脑和排便中枢协调参与的全身性动作，而久坐马桶读书读报，会忽略便意，使全身的排便动作不协调，出现制止便意的感觉。从而使直肠对粪便压力刺激失去敏感性，造成排便困难，进而大便干燥，久而久之就会形成习惯性便秘。对于男性而言，这种不良习惯对前列腺的危害尤其大。由于久坐马桶使排便时间延长，下腹部和盆腔容易淤血，使直肠和肛门处静脉曲张成团形成痔疮；同时长期便秘，粪便压迫会造成前列腺血液运行受阻，加重前列腺炎的症状。

尽管我们需要牢固树立节约时间的意识，需要尽可能地发挥创意，利用尽可能的条件，追求目标的实现，但是所有的前提条件都应该以人为本。很显然，这种利用个人节约时间或者打发无聊时间的心理来把握商机的人，违背了人的天性。而那些如此争分夺秒的人，无疑也是过度榨取了生活的汁液。我们生活的本来目的，不是为了最大限度地填充时间，而是在遵循社会基本要求的条件下，按照自己的想法规划自己的生活，追求快乐和幸福。

不要做马桶上的书呆子，那样对于你的生理、心理来说都是不利的，生活也需要享受，而不是盲目地填充时间。

久坐马桶看书看报，无疑是过度榨取生活的汁液。人生的细节也需要慢慢来体会，我们生活的本来目的，不是一味地填充时间。

第15节："小资"的半瓶子性格

第2章

修身养性解烦忧

No.12

"小资"的半瓶子性格

正如衣服可以分为大、中、小码一样，人群其实也可以按照大、中、小的结构来划分，比如目前的城市就存在着这样三种社会群体：大款、中产阶级、小资。其中，大款自然是比较有资格炫耀的一群。依次向下，应该说"小资"阶层没有什么资格表露自己的优越感。

但由于中国人向来有"比上不足，比下有余"的传统观念，所以小资产阶级，倒成了最有优越感的一群。好像比压力，大款没其轻松；比自然，中产阶级没其接近大众。和普通人群相比，那就更数不清了：有钱、有闲，犹如人间神仙。人类爱好炫耀自身优越感的顽疾，在"小资"的身上，如今是发扬光大了。

恩格斯在对当时的"小资"评价时说这个阶级的性格，缺乏魄力和进取心，它在政治上也自然具有这个特点。而今天"小资"的概念，只是一种时尚话语。实际的情况通常是：他们虽然像中产阶级一样追求品位、讲究格调，但由于受经济条件的限制，他们通常是捉襟见肘、力不从心，不可能像中产阶级那样从容、体面。"小资"具有缺乏魄力和进取心的特点，决定了他们的品位与格调，注定经常是尴尬地处于"一瓶子不满，半瓶子晃荡"的水平。

但是，只要更换一下概念，这些时尚的制造者，就能将自己的劣势，转变为无可比拟的优越性。比如"小资"十分向往欧陆风情的生态园林住宅，广告上说，那里有"夏威夷的沙滩""加勒比海的阳光""巴厘岛的热带风情""富士山的樱花味道"……但是以"小资"目前的购买能力来看，恐怕最多也只够买三室两厅中的一个阳台，或者半个卫生间。

可是"小资"又不甘心像打工仔那样租房子，于是就搞出了"异性同租"的新概念，并且美名曰"新同居时代"。

"小资"没有条件承办"周末派对"、"音乐沙龙"之类的家庭社交活动，但又嫌"AA制"太俗了，于是便搞起了"起源于澳洲、风靡于美国"的"六人晚餐"，多一个人不行，少一个人也不行。

小资对中产阶级的"上海别克"或者"广州雅阁"望尘莫及，不过他们从环保的角度认为：买家庭轿车是中国人的一大恶俗。但小资又不肯坐公共汽车，所以他们特别喜欢坐地铁，并且还常常会自作多情，进入《巴黎最后一班地铁》那种角色。

有人在"宜家"家具店门口，听到这样的对话："你看，这东西太大了，我的"奥迪"放不下，你的"高尔夫"也不行……"顾客很可能是中产阶级。因为对于坐地铁而来的"小资"来说，他们不会买大件，"小资"的情趣和购买力，决定了他们只会买一些百儿八十块的小摆设，像花瓶、果盘、相框、CD架、香皂盒、浴帘、杯垫……这些小巧玲珑的"宜家"小摆设，已经足够他们自娱自乐了。对于相当一部分"小资"来说，他们买一套阿曼尼西装也比较吃力，所以他们对那些身穿阿曼尼的中产阶级嘲笑道："不打领带像民工，打上领带像推销员。"

在"小资"眼里，大款土，中产阶级俗，只有自己最懂格调、最有品味。事实上，中产阶级对"小资"也没什么好感。比如在广州，中产阶级现在就管"小资"叫"小鸡"，一则因为粤语"资"与"鸡"正好同音，二则表示对"小资"的蔑视。不管这些纷争多么热闹，其实都不过是人群之间，相互显示优越感的闹剧。

在这个物质化、欲望化、消费主义的时代，人们逃脱不掉攀比的陷阱、诱惑和刺激，这使得每个人都不甘心处于低人一等的地位，因而为了进行脆弱的自我保护，人们往往会暴露出很多恶习。

其实，只要有自己的生活标准，根本没有必要和谁比较。每个人都有闪光点，都有比别人突出的地方，完全没有必要进行攀比，打肿脸充胖子。

人世间最难以衡量的，莫过于人的个性。但是可以肯定地说，虚妄的攀比炫耀，最多是一时冲动发泄，舒缓一下神经而已，不是治本的方法。

No.13

情绪冲动

女人是感性的，男人是理性的。这话虽然有些绝对，但也不无道理。似乎大多数的女人无论是在职场，还是在情场中，感性总是多于理性的。有时，就是因为女人的感性，所以获得了与男人不一样的灵感和收获。然而，无论是男人还是女人，不合时宜地表现出过分感性时，亦会造成不可挽回的损失。

旭是一家大型企业的高级职员，她的能力是有目共睹的，无论是工作能力，还是文字水平，均是单位一流水平的，这一点上司也是充分肯定的。平时，旭的热情大方、率真很受同事欢迎。但是，成也萧何，败也萧何。像旭这样的率直和不加掩饰的性格，在职场中有时却是个大忌。

前不久，单位提拔了一个无论是资历，还是能力和业绩都不如她的女同事。旭很生气，平时上司就对这位女同事特别关照，什么提职、加薪等好机会都想着她，好事几乎都让她承包了，眼看着处处不如自己的同事，一年之内竟然被"破格"提拔了三次，可自己的业绩明明高出她好几筹，上司却视而不见，只是一个劲儿地让她好好工作却与好机会无缘。这次，旭真的恼了，她义愤填膺地跑到上司的办公室去"质问"，并义正词严地与上司"理论"起来，可上司那儿早已准备了一些冠冕堂皇的理由。

第16节：情绪冲动

旭犯了职场中的大忌--太情绪化了。

旭也想让自己"老练"和"成熟"起来，然而一碰到让人恼火的事情，她就是控制不住自己的情绪。碰到问题不想为什么，只凭着感觉和情绪办事，只想干好工作，用业绩说话，在为人处世上太缺乏技巧，常常费力不讨好。尽管事后觉得不值，但当时就是不能冷静下来。

遇到像旭这样的情况，就要好好调节了。首先遇到事情和问题先别急，要冷静思考，领导之所以信任和提拔这位同事，她一定有让领导认可的方面。尤其是碰到恼人的事情，先不要发火，拼命让自己冷静下来，然后再作决定。一定要学会控制自己的情绪，有些事情一旦爆发，事后是无法弥补的。还有就是不要苛求什么，学会缓解和释放压力，调整好心态，心平气和地做人做事。

女人是感性的，男人是理性的。然而，无论是男人还是女人，不合时宜地表现出过分感性，都会造成不可挽回的损失。

第17节：过于在意别人的看法

No.14

过于在意别人的看法

大哲学家叔本华曾经说过，一切的真理，都得经历这样三个阶段，才会为世人接受：第一阶段，觉得可笑而不加理会。第二阶段，视为邪说而强烈抗拒。第三阶段，未加思索就欣然接受。所以，一旦你接受了别人的信念，就如神经系统被下了一道紧箍咒，你的现在和未来，都会受到它的影响。

一个人如果想主宰自己的人生，就必须好好掌握自己的信念。按照通俗的说法，就是在自己的想法和别人的意见之间，有一个坚定的判断。否则，我们很可能会失去自我。

去年大学毕业的小李，是家里的独生子，喜欢周杰伦那种桀骜不驯的味道。但是工作一年后，小李发现事情并不是他想的那样。他的运气不错，在一家外企人力资源部做助理。上班第二天就遇到了一个尴尬的问题。那天，急忙冲进电梯的小李，发现后面站着的正是昨天刚见过的公司副总，即人力资源部的主管。

小李开始犹豫要不要回过头打招呼，但是他怕自己显得太巴结，又担心人家不一定能记住他，还要当着电梯里所有人作自我介绍。于是他下定决心，就当没看见。没想到后来给副总的秘书送报告，刚巧副总从办公室里出来，却像没看见他一样，目光飘得很远。他开始后悔电梯里的行为，心想副总一定在电梯里看见他了。

没过多久，更倒霉的事情来了。上司带着小李，一起陪着副总和客户吃饭。因为上次的事情，小李很想借这个机会与副总搞好关系。但是整个过程中，他几乎没有任何表现，仅仅是在内心进行了无数次的挣扎。他被自己太多的想法搅得像个傻子。

在去酒店的途中，刚开始上司和副总说公司的事情。他想，公司的事情，我这个新人不好插嘴，就一直保持沉默。中间副总咳嗽了一

阵，他很想趁机问问，副总你生病了吗？但是这个念头一出，他自己都觉得害臊，"谄媚"这个词一下子就冒出来了。倒是他的上司开口了："最近身体不好？"副总叹了口气说，老毛病，一到秋天就犯。于是，他们又聊到生活。中间小李几次想参与到话题中，又想，人家关系熟悉才谈这么亲近的话题，你有什么资格参与？不要搞得像隔着我的上司巴结副总一样。所以，整个途中，他都是沉默的。

下了车，小李发现副总手上提着一个大大的电脑包，臂弯上还有一件风衣，就想，我是不是应该把他的包和风衣拿过来拎在手上？可是，如果我那样做了，我不就成了跟班的？"小丑"的形象又开始在他的脑子里徘徊了。就在他犹豫的时候，副总已经走到了酒店里边，对方公司的人也刚好迎了出来。双方握手时，小李明显看到副总很别扭，似乎还横了他一眼。他越发紧张起来。

吃饭的时候，他简直不知所措了。因为觉得自己地位低下，所以敬酒这种场面上的事情自然应该沉默。与对方公司交流、谈天这种事情，他似乎也不知道从何说起，他的主管事先完全没有对他交待过。小李觉得自己就像空气一样，干坐在一边。主管后来要他表现一下新人的风范，去给对方的副总敬杯酒。他立刻说自己不会喝酒，敬果汁可以吗？轻松的气氛一下子又没了……

这个故事，看上去好像是因为主人公不会圆滑处事，内心有太多的个人想法。实际上，任何人不会天生就有自己的想法，而是在后天成长的过程中养成得的。一个人的看法，有时候往往并不是他的真实想法。

小李的犹豫不决，其实就是因为被有形的、无形的许多看法所左右了，比如同事们的以及主管副总的，社会道德的身份观念等也深深影响着他，于是他最后做的，反倒不是自己真正想做的事。其实这些都是很细节的东西，如果觉得可以做的，没有必要犹豫那么多。

人最大的弱点，就是像故事中的这个人，太看重别人的看法和反映，顾虑重重，将本来挺简单的事情倒办得复杂化了。

要知道考虑事情，首先要从大局出发，对上不卑不亢，对下恩威并重，并敢于有技巧地说"不"。同时培养自信和综合能力，化复杂为简单。

如果一个人想主宰自己的人生，就必须好好掌握自己的信念。一旦你接受了别人的信念，你的现在和未来，都会受到它的影响。

第18节：自我展示过度

No.15

自我展示过度

人生在世，有如白驹过隙，在短暂而操劳的一生中，人们所拼命追求的是些什么东西呢？毫无疑问，人们在追求快乐，逃避痛苦。其中一个常见的表现，就是人与生俱来渴望被尊重和赞美，强烈反感被批评和恶意中伤。这也是人追求自我实现的动力。

一代霸王项羽有言："富贵不还乡，犹锦衣夜行"，就是说：一个人功成名就了，如果不回家乡去展示一番，就好比穿着华丽的衣服在黑夜里行走一样。这是一种很普遍的自我展示心理，深层的原因就是为了满足自己的成就感。这些朴素的语言都道明了一个事实：在很大程度上，人活着是要为一个体面的位置而拼命奋斗，努力做到不被别人看不起。

但是怎样才能够不被别人看不起呢？不是所有人都能够身怀"珍宝"，即便是身怀"珍宝"，也还需要有人知道。如果不是别人替你宣传，你自己就需要进行一番展示。

人们获得自我实现时，就能获取一种高人一等、受人尊重和羡慕的感觉，任何一个成功者，都将在别人仰慕的目光中沉醉不已。追求自我实现和自我展示是分不开的，而前者本质上是一个进行自我展示的过程。展示过度就滑进了炫耀的极端，不仅得不到快乐幸福，还会苦恼无比。

小慧是幸运的宠儿，美丽聪明的她一直是异性追逐的对象。也许是从小就被宠坏的原因，她天生就有一种优越感。的确，无论在相貌上还是业务上她都是佼佼者。但她却很少有朋友，特别是在单位，同事们表面上对她笑脸相迎，但实际上都敬而远之。

偏偏小慧也自恃有才有貌，一股从内心里透出来的优越感，使她说话时都有种盛气凌人的样子，而且她还习惯以自我为中心，这让人

感到格外的不舒服。

也许在不知不觉间，具备优越条件的你，一不小心就将自己的优越感展示无遗，但是却没有想到，这种展示会使得周围的人很不舒服，进而对你产生反感。当这种反感达到一定的程度时，再有优越感的人，也将失去展示自我的舞台。

过犹不及，任何事情都要有个限度的。再有条件进行自我展示的人，再有资格获得别人夸耀赞美的人，都不应该将自己的优势，毫无节制地暴露在别人面前。也许仅仅就是一个卖弄的姿势、一种炫耀的语气、一个傲慢的眼神，积累起来就会成为一种令人无法容忍的恶习。

正如马斯洛需求层次理论所指出的那样，自我实现欲乃是人最高层次的欲望，每个人都有强烈的要出人头地、实现自我价值的欲望，这种自我实现欲望的极端也就是虚荣欲的畸形状态。事实上，人的虚荣欲是构成人生追求的主要成分，不可缺少而且最有决定性作用，是一种终级欲望。但是表现过了头，就有百害而无一利了。

人类的欲望是无穷的，在种类上是多样的，但它们通常是有限的并能满足的。我们的内心，其实就是这样，为有限度的自我展示、"虚荣欲望"等提供了满足的空间，留有余地，适度的时候，幸福和快乐会接踵而来。但是不能过分，否则就是痛苦和伤害了。

每个人都渴望被尊重和赞美，而强烈反感被批评和恶意中伤。但过犹不及，再有资格获得别人夸耀赞美的人，也不应该没有节制地自我展示。

No.16

超级自信

富兰克林说："自信、自大、轻信是人生的三大暗礁。"人都是需要自信的，没有自信的人始终惶惶不可终日，干什么事情都不会成功。自信满满的人神采奕奕，干什么事情都挥洒自如。自信可以是自己给的，也可以是别人给的。因为自信与否，是在和别人的对照中显

现的。人类社会说到底，就是人与人相互比较竞争的过程，如果你和别人比较，你具有明显的优势，那么在竞争的过程之中，你明显就会觉得自己的困难比别人小，自己的信心比别人足。

但是自信过了头，不仅办不好事，而且还会显得缺乏涵养。尤其是一个超级自信的人，面对一件许多人确实办不来的事情时，自己夸下海口：一切不过是小事一桩，难不倒我！那么事情办成功了，自然能够增添别人对你由衷的佩服，但是如果办不成呢？那就只能显得你自负透顶、缺乏足够的自知之明。

所以，一定的自信，是帮助我们战胜困难的动力，但是自信过了头，将会成为我们前进道路上的障碍。

在高中就很优秀的张华，长得好看，性格又开朗，人缘很好。大学里什么CS、动漫、网聊、网游他都精通，MP3、笔记本电脑、手机等填充着他的信心。在学习上，他更加不会将那些从农村考进城的穷小子们放在眼里。

一直以来，他也是一个很少失败的人。因为大多数情况下，那些困难并不能难倒他，而他眼中的困难，其实并不多。即便是真正遇到了，他也会背水一战，不给自己留退路。结果往往不出所料地符合他的预期。这样下来的结果，就是他绝对相信自己的能力，相信只要付出，就一定可以将要得到的攥在手中。

张华并不知道别人是这样评价他的，直到那次感情上的波折发生之后。那是他第一次喜欢上了一个女孩子，于是他毫无顾忌地向她表白。开始的时候，对方也没有表示强烈反对，但是只答应做普通朋友。是否成为男女朋友，要看以后两个人的相处。

张华将此事毫不放在心上，从来没有尝过失败滋味的他，心想自己还能被这样一点儿事情难倒吗？和人打交道已经这么多年了，没有吃过猪肉难道还没看过猪跑吗？于是并不在意这是女孩在考验他。三个月之后，他以为女孩会答应做他的女朋友了，但是那天晚上，他得到的竟然是完全相反的答案！

一时间，他真不相信结果会是这样，于是他非要知道原因不可。结果女孩告诉他，原因是他太自信了，仿佛整个宇宙都是因为他而存在，从不会去注意细节，更不会在意别人的感受。

超级自信，还会蔑视他人、看不起人、出口伤害别人的自尊、漠视领导权威、不甘身居人下、急躁易怒等。"自大狂"、"法西斯狂热分子"，就是用来称呼这类人的。严重的时候，人们会觉得这类人虽然很有能力，但是品德好像有问题；或者这类人如果不是傻子，就是神经有问题。

要克服超级自信，避免走向自负甚至更加恶劣的极端，就要知道，生活中没有什么是万能的，任何人、任何事物，都要受到一定条件的限制。即便一个人能够克服许多困难，他也会遇到力所不及的事情，这个时候，我们需要放下自己的臭架子，倾听别人的意见，寻求帮助。

一定的自信，是帮助我们战胜困难的动力，但是自信过了头，无疑是有害无利的。

第19节：缺乏合作、助人精神

No.17

缺乏合作、助人精神

当你建立"66档案"后，你就能够在你的客户最需要的时候，给他们以满足和惊喜。这不是心计，而是出色地完成工作的一个基本原则。当你想着别人的时候，他们会感激你，在你需要的时候，他们也会帮助你。

美国人际关系学专家麦凯，在他60多岁的时候，他的工作仍然是卖信封。可是，他就是通过卖信封，结交了美国政界、新闻界、体育界的知名人物。从小他的父亲就教育他说：麦凯，假如你要想成功的话，从现在开始，你要关心自己所见到的每一个人。从那以后，见到一个人，他先把名字记下来，然后再了解他的其他情况。对方过生日，他就寄张贺卡，对方过结婚纪念日，他就送去一束玫瑰花道贺。

后来，他干脆设计了一个系统，叫做"麦凯66档案"，其中的每一个人都有66个空格问题，包括姓名、性别、年龄、生日、星座、血型、嗜好，在哪里上小学、中学、大学，在哪里工作，以及他爱人的姓名、生日、星座、血型、嗜好……还有他小孩的姓名、性别、生日、星座、血型、嗜好……

麦凯靠他的"麦凯66档案"，改变了一个两年都不肯买他信封的大企业老板，事情的转机是老板的儿子出了车祸。他翻开"麦凯66档案"看到，老板的儿子11岁，崇拜篮球明星迈克尔·乔丹。麦凯正好认识迈克尔·乔丹所在公牛队的教练，所以很顺利地将一个有乔丹和其队友签名的篮球，寄到了医院。

小孩很高兴，身体也恢复得很快。他爸爸发现了儿子的篮球，就问是从哪里来的，孩子告诉他是麦凯叔叔送的。他爸爸听后说："麦凯，不就是卖信封的那个人吗?卖了我两年，我都没有跟他买。"儿子

这时候说："爸爸，你应该买麦凯叔叔的信封才对，他这么关心我，你也应该关心他才对呀!"

第二天，老板就找到了麦凯向他道谢，并向他订购了大量的信封。

在工作中，跟客户、同事交往，要让他对你产生一种惊讶、新奇、不得了、佩服的感觉。麦凯说，这叫做攻心。所以他想认识谁，就研究这个人的一切，然后给人家来一个出其不意。

了解和关爱别人，首先应该从你的家人开始。多一分关爱给你的孩子，你的另一半，然后是你的邻居……让每个接近你的人都有如沐春风的感觉。给别人一个关怀的眼神，一个灿烂的微笑，一个温暖的拥抱，为自己营造一个良好的环境。

人是需要关怀和帮助的，尤其是自己在困境中得到的关怀和帮助，人们会把它看成是"雪中送炭"，视帮助者为真正的、最好的朋友。帮助别人不一定是物质上的帮助，简单的举手之劳或关怀的话语，就能让别人产生久久的激动。如果你能做到帮助曾经伤害过自己的人，不但能显示出你的博大胸怀，而且还有助于"化敌为友"，为自己营造一个更为宽松的工作环境。

现代管理工作，已逐渐重视"管理艺术"。因为环境变迁之下，对人的了解及尊重，需要极大的细心、信心、爱心及耐心，才能使管理工作在潜移默化中发挥作用。而另一方面，现代人由于强调个性化发展，导致个人主义下的自由会损害到他人的自由，甚至伤害到别人的自尊。

第20节：优柔寡断

身为组织的一分子，面对这种"艺术化"管理，上班族更应该讲求人际艺术。这种艺术，适用于员工个人在职业生涯上的不同阶段。这种艺术，就是最大限度、最多可能地发挥"团队"精神，将与人相处这项原则，细化到你工作生活的每一处。这样，你就会渐渐地形成自己的"团体网络"，在你的网络里，相互之间关心帮助，想不一帆风顺都困难！

相反，如果个人色彩过度浓厚，或过度放任，使人有"格格不入"的感觉，认为你浑身长刺，难以接近，冷漠不顾忌他人等，这样你就会陷入孤立无援的境地。

其实，人际艺术的第一法则是"融"字。你要与周围的人及"组织团体"融为一体，融洽相处，和乐融融，像关心自己一样关心别人，在你的能力所及的范围内，建立你自己的"66档案"，为你的成功之路创造条件。

了解并关爱别人，为你的成功之路创造条件吧！

No.18

优柔寡断

许多人经常处于惶惶不可终日之中，他们每天不是担心工作，就是担心家庭，简直是没有一件事不担心的。这样的结果，就是作任何决定，都优柔寡断，不知取舍。

人生要想有真正的保障，就得每天在各方面有所改进，争取每天都有进步。但是进步并不是完全不需要付出代价，事实上就是因为你犯了错，才有机会去改进，也才有机会获得更多，并拥有更大的保障。

一个人优柔寡断，实际上是因为他对所拥有的东西太在乎，信心不足，进取心又不强。

现实生活中，行动的快与慢，是决定成功的关键。快速的行动是对积极心态的实践。如果只有积极的心态而没有积极的行动，那么积极的心态也只能止于心态，不会有任何效果和作为。

起步稍慢的结果，就是会增加很多遗憾。现实生活中有三种人：一种是潮流者，能引领新生事物的发生；另一种是跟随者，是仿效前者生存；后一种是顽固者，不愿放弃原来的东西，结果只能是空留遗憾。

两个猎人去打猎，路上遇到了一只大雁，于是两个猎人同时拉弓搭箭，准备射杀大雁。这时猎人甲突然说："喂，我们射下来后该怎么吃?是煮了吃，还是蒸了吃?"猎人乙说："当然是煮了吃。"猎人甲不同意煮，说还是蒸了吃好。

两个人争来争去，虽然明知彼此建议的优缺点，但就是作不了决定，一直没有达成一致。终于，前面来了一个砍柴的村夫，于是两个人征询村夫的意见，村夫听完说，这个很好办，一半拿来煮，一半拿来蒸，不就可以了。两个猎人感觉这个主意不错，决定就这么办。于是再次拉弓搭箭，可是大雁早已飞走了。

猎人犯了议而不决、拖沓等待的错误，在如何吃的问题上，花了太多的时间和精力，最终失去了猎杀大雁的最佳时机。没有了猎杀的过程，当然就没有了怎么吃的结果；没有快速地行动，当然就没有最后的成功。

这里，快速制订计划是前提，而迅速地行动才是检验计划和实施计划的根本，快速行动应该是一个追求有所收获的人必备的素质。要克服决断依赖症，在需要作出决断的时候，不会无谓地拖延，就要明确行动的重要性，不在计划上耗掉太多的时间。有的时候，优柔寡断的人，往往就是因为将计划的重要性强调得太厉害了，所以迟迟作不了决定。

管理学大师汤姆·彼得斯说：快速制订计划并迅速行动是一种修养。拿破仑·希尔说：不要等到万事俱备以后才去做，永远没有绝对完

美的事。如果要等所有条件都具备以后才去做，那就只能永远等待下去。

优柔寡断的人，就像一个贪婪而不自量力的家伙，显得可爱而又愚蠢，可恨而又可怜。他必须要将"人生就是有得必有失"的道理，明确到他的具体行动上。人的精力是有限的，不可能在每一个方面都做到最好。而最明智的方法就是不要优柔寡断，要快速作出决定。

人的精力是有限的，放开优柔寡断的双手，你会收获更多。

第21节：固执己见(1)

No.19

固执己见

人们总是习惯于低估自己，结果往往是弄假成真。对此，心理学家罗洛梅总结说："许多人觉得，在命运面前，自己的力量微不足道，打破现有的框架需要非凡的勇气，因而许多人最终还是选择了安于现状，这样似乎更舒适些。所以在当今社会，勇敢的反义词已不是怯懦，而是因循守旧。"

现实中有很多人极为固执，不肯改变看法，要是遇到了这样不肯轻易改变自己想法的人，那是一件比较头痛的事情。你必须努力说服他，先是改变原来的错误或者有缺陷的观点，接着就是要让他认可你的看法。很多时候，一个人即便是知道自己的看法不对，也不会立即接受你的看法，他会比较谨慎地考察一番之后，再选择自认为稳妥的方案。

一个固执己见的人，需要这样改变自己。那就是哲学家威廉·詹姆斯的忠告："要乐于承认事情就是如此。能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。"也就是说，新的事物既然发生了，我们就应该把它当做一种不可避免的情况接受，并适应它，否则，我们将会被它毁掉。

叔本华也说："能够顺从，就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。"我们不可能改变那些不可避免的事实，但是我们可以改变自己。

在庆祝美军在北非获胜的那天，查理将军被告知他的侄子在战场上失踪了。后来，他又被告知，他已经死了。查理将军悲伤得无以复加，在此之前，他一直觉得生活很美好。他热爱自己的工作，又用心带大了这个侄子，在他看来，他代表了年轻人美好的一切。查理觉得他以前的努力，正在丰收……可现在，他整个世界都粉碎了，觉得再

也没有什么值得他活下去了。他决定放弃工作，离开家乡，把他自己藏在眼泪和悔恨之中。

"就在他清理桌子准备辞职的时候，突然看到一封他已经忘了的信--几年前他母亲去世后，这个侄子寄来的信。那信上说："当然，我们都会怀念她，尤其是你。不过，我知道你会支撑过去的。我永远也不会忘记那些你教我的真理，永远都会记得你告诉过我要微笑，要像一个男子汉，承受一切发生的事情。""

"他把那封信读了一遍又一遍，于是，他一再对自己说："事情到了这个地步，我没有能力去改变它，不过我能够像他所希望的那样，继续活下去。现在，他的生活比过去更充实、更完整。"

这里并不是说，碰到任何挫折时，都应该逆来顺受，那样就成为宿命论者了。相反，不论在哪种情况下，只要还有一点儿挽救的机会，我们就要奋斗。可是常识告诉我们，事情不可避免、也不可能再有任何转机时，为了保持理智，我们就不要固执己见，放弃使自己无法生活下去的信念吧。如果我们在极其艰难的人生旅途上，也能承受各种压力和所有颠簸的话，我们就能活得更长久，能享受更顺利的旅程。

同时，要防止遇到这样的事情：说服一个固执己见的人，放弃他的偏见，接受自己的观点，最好就是使对方立即说"是"。开始就让他说"是"，使对方忘掉你们争执的焦点，愿意去做你建议他做的事。

有这样一个故事：一个叫亚力森的推销员，他使了很大的劲，才卖了两台发动机给一家大工厂的工程师。他决心要卖给他几百台发动机，因此几天后又去找他，没想到那位工程师说："亚力森，你们公司的发动机太不理想了。虽然我需要几百台，但我不打算要你们的。你们的发动机太热了，热得我的手都不能放上去。"

第22节：固执己见(2)

亚力森知道，跟他争辩是不会有好处的，急忙采用另一种策略。他说："史密斯先生，我想你说得是对的，发动机太热了，谁都不愿意再买。你要的发动机的热度，不应该超过有关标准，是吗?"

"是的。"--亚力森得到了第一个"是"。

"电器制造公会的规定是：设计适当的发动机可以比室内温度高出华氏72度，是吗?"

"是的。"--亚力森又得了第二个"是"。

"那你的厂房有多热呢?"

"大约华氏75度。"

"这么说来，72度加75度一共是147度。把手放在华氏147度的热水塞门下面，想必一定很烫手，是吗?"

亚力森得到了第三个"是"。紧接着他提议说："那么，不把手放在发动机上行吗?"

"嗯，我想你说得不错。"工程师赞赏地笑起来。他马上把秘书叫来，开了一张价值3.5万美元的订单。

一本《影响人类的行为》的书说："当一个人说"不"时，他所有的人格尊严都已经行动起来，要求把"不"坚持到底。事后他也许会觉得这个"不"说错了，但是他必须考虑到宝贵的自尊心而坚持说下去。"如果要使你的意见被别人同意，你必须牢牢地记住：使对方立即说"是"。永远使对方觉得"我"重要!要知道，使"我"变成重要人物，是每个人的欲望。它可以避免不必要的争执，而且它也是一种非常有用的技巧!

许多人觉得在命运面前，自己微不足道，打破陈规需要非凡的勇气，因而最终还是选择安于现状，实际上勇敢的反义词不是怯懦，而是因循守旧。

第23节：包容度小

No.20

包容度小

随着计划生育政策的实行，独生子女早已经是常见的现象了。也许是因为承受了太多的关注，这些独生子女长大之后的生活态度、处理事情的方式、与人相处的原则等，都进入到了社会学家研究的视野。

其中极为重要的一点，就是个人主义的盛行，也可以说是个人中心主义。过团体生活时，这些锋芒毕露的个人主义者，明显就表现出"小家子气"，或者说是气度太小。在他们的眼中，个人利益和团体利益是势不两立的，原因就是他们只看到了自己的一面，却无法看到享受团体利益的优越性。

根据心理学家安德鲁·都布林的说法，成为团体中的一分子，有很多益处，其中重要的几项是：

有助于解决问题。我们常听到两个广泛而有意义的名词，其实就是指与团体成员融合为一体的最高境界。其一是综效，主要是指用团体的群策群力解决问题的能力及效果。其二是相乘效果，当然最适用于"一加一等于三"或是"三个臭皮匠，胜过诸葛亮"的说法。个人的能力终究有限，因此千万不要自以为是，唯我独尊。

安全感。生涯初期属于探索阶段，在探索中学习经验、知识与技能，当你感到资源不足时，团体能提供学习机会以及发展空间。直到生涯中期以后，你认为有足够经验、能力与资源时，才可能自立门户或自行创业，即使如此，在团体中的安全感仍大于"单打独斗"。

满足心理需求。在团体中可以得到归属感、亲和力、自尊心以及自我实现等心理需求。归属感及亲和力，是由于工作场所已形成了一个小型的社交、联谊中心，你受到挫折时，会有人安慰你，甚至为你

打抱不平；你得到奖赏时，很多人敬佩你、祝福你。这些心理上的需求，就在团体的喝彩中得到了满足，并具有激励性。

由此看来，"融"于团体是绝对需要的。"融"与"合"可以统一起来，但它们却是两个不同的概念。"合"是指与他人的合作与团结方面的技巧，是实际上的行为或做法。而"融"则是指一种意识上的观念看法，就是指导自己加入他人，或者自己接受他人的一种认识。我们可以从这样三个方面，看看缺乏包容度、极度个人主义的人，会怎样以及应该怎样：

对别人表示兴趣。看看周围，"自扫门前雪"的现象最为普遍，个人主义者，对别人的工作、问题、挫折等，毫不关心。他们认为，只有自己才是值得关注的。试试运用下面的语句吧，它会让你收获更多。你的工作进行得还好吧？你愿意和我们分享你工作上的趣事吗？有没有头疼的问题？是否需要协助？这只是偶尔的关心，而且说出这些话来也并不难，但你所能得到的回馈却是相当可观的。

做个好听众。我们常看到不少人，随时都在高谈阔论，滔滔不绝，当别人提出话题时，便转头就走。其实仔细聆听他人，代表我们专心、认真、细心、想把事做好，重视别人的劳动成果；而且在工作以外或休闲中多听，还能吸收很多不同的资讯。我们最大的缺点，就是只选择我们爱听的、想听的，但却排斥或忽略他人的宝贵经验。

承认别人的价值成就。他有什么了不起？（是否自己了不起呢？）那种小事，谁都可以做。（你为什么不做呢？）他是他，我不是他！（难道他的优点你不以为然吗？）拒绝承认别人的成就，实际上是一种阻碍自己进步的想法，不仅对自己无益，而且还会制造与别人之间的隔阂。

包容度太小的人，很容易出现上面所列举的陋习。这种人不要说享受与人融洽相处的乐趣，就是在生活中相安无事地过好琐碎的日子，对他们来说，也是极为难得的。

想必住过集体宿舍的人，都不乏这样的经历，那就是一幕幕的打斗场面。即便是没有经历过集体生活的人，在日常生活中，也不乏遇见打架斗殴的事情。程度稍微轻一点儿的，出口污言秽语，好似不破口大骂，不足以解除心中怨恨。也许的确是有一方太过分，但是俗话说"一个巴掌拍不响"，既然双方能够较上劲，两个方面必然都是有问题的。其中最根本的原因，就是因为气度不够。

倘若每当一方心理上的无名火袭来时，另一方都能收敛退让，或者是找第三方来调解，那么，无论是在家里、单位，还是公共场所，都会减少许多大嗓门的詈骂吵闹，我们的社会将会更和谐。

包容度太小很容易引发矛盾，但是随时让别人知道，他在你眼中很有分量，哪怕只是偶尔的关心，你所得到的回馈仍会很可观。

第24节：泛泛之交

No.21

泛泛之交

最近，智联招聘就"职场上有没有真朋友"作了一项调查。调查显示，认为肯定有的比例为39%，认为没有真正朋友的占19%，2%的人则表示不喜欢交朋友，27%的人认为可能会有，但自己没有碰上。

根据调查结果，可以看到现实生活中，尤其是在社会交际性质很强的人际交往中，大家对于彼此能否真正成为朋友所持有的态度并不乐观。也就是说，所打交道的人，多半是停留在泛泛之交的水平上，一般情况下，难以将内心更多的东西交给他人。

由此，有关方面的研究认为，我们的社会，已经越来越冷漠了，尤其是在都市中生活的人群，甚至普遍存在"鸡犬之声相闻，老死不相往来"的现象。这样下去的结果，只会使得我们的生活更加没有安全感、幸福感、快乐感、成就感。因为大家都将自己的内心，有限度地只向很小的空间开放，人与人之间的交往已经越来越功利了，要是从你这里捞不到好处，就和你没有共同语言。

实际上，从调查的结果来看，职场上交朋友，出于纯个人功利性动机的比例并不高，在这项"职场朋友的好处"的调查中，21%的人认为对自己的职业发展有帮助；11%的人认为对公司业务开展有帮助；12%的人认为可以一起创业闯天下；而认为职场朋友之间可以相互交流信息，互通有无的比例高达29%；遇到困难可以互相鼓励的比例也有27%。

关于"交朋友最看重什么"的调查显示，在"人格魅力"这个交友基础的问题上，认为"正直，诚实"等品格最重要的人最多，占19%；认为有共同追求的占10%；因为才华和能力而彼此欣赏的占14%；人格魅力占16%；互相之间的帮助占17%；客户资源的共享占4%；彼此不

具备竞争关系占21%。可见，传统的道德追求，在交友中还是占有极为重要的地位的。

诚然，生活中的朋友≠职场上的朋友，而且大多数人也认为，这是两种类型的友谊，要将二者混同，或者认为二者差异不大，可以很好融合，几乎是不可能的。只有33%的人认为，两种友谊"应该可以"共存于一对儿朋友之间，绝大多数人不是认为很难，就是认为多半会失败。现实也证明了这一点，大多数人的生活和工作，分开成为两个不同的交际圈子，在每个圈子中，大家都会有不同的朋友，尽管其中难免有少数"交集"。尤其是后者，泛泛之交的情况，就更为普遍。大家好像商量好了，只是共同玩一次、一段游戏，彼此谨慎地遵循一些规则而已，不需要也不必付出真的感情，事情过后，也用不着计较什么。

正是因为持有这种想法，大多数人选择职业上的朋友时，认为选择同级别、不同部门的朋友，要比选择不同级别、相同部门的朋友要好，这正好可以说明："职场友情"更加具备良好的共同基础，不应该成为人与人泛泛之交的理由。

俗话说：物以类聚，人以群分。工作中紧张的工作节奏，使得奔波于两点一线、朝九晚五的人们，大部分时间都和同事在一起。由于工作上的关系，他们之间的共同语言比较多，容易成为互相安抚工作烦恼和挫折的朋友。另外，人们(特别是男性)不愿意把办公室里的问题带回家，而选择在朋友之间交流。加上项目运作和团队合作在工作中变得日益普遍和重要，当工作关系上升到朋友关系后，沟通合作会更加高效，这一切都加速了办公室友情的升温。

如果在良好的同事关系的基础上，再增添上真诚的情感，稳固的朋友关系的建立，也就是水到渠成的事了。而且真正交心的朋友，即使不常见面，或很久没有联络，也不会忘记对方的存在。如果仅仅是职场上或生意上的朋友，在有很多业务或经济利益上的关系时，相互

会联系密切；一旦和公司职位脱开，没有了业务联系，关系就会慢慢淡化，这其实也是一种人情、精力的损耗。

当工作一段时间之后，你的工作效率、工资都有了变化，自己的内心却像一个毫无改变的过道，甚至只是留下垃圾，没有闪光的记忆，那将是多么悲哀啊！

在寻求改变物质生活的同时，别忘了也要用心经营你的内心生活，那是一个更值得经营、更需要经营的地方。

每每忙忙碌碌，回头省思，发现自己的内心，像一个毫无改变的过道，甚至只是留下垃圾，生活如同一潭死水，那么就要好好经营你的内心世界了。

第25节：急功近利

No.22

急功近利

生活中常说的急性子、毛手毛脚、心浮气躁、一口气吃出个胖子、一锄头挖口井等等，都是缺乏耐力，性格急躁的表现。对于这样的表现，深层的原因很复杂，比如社会的竞争压力、快速的生活节奏等。的确，由于生活的环境，我们很容易被改变。

当然，由坏向好转变，是令人鼓舞的，但如果正好相反的话，就有必要引起注意了。比如缺乏耐心。尽管适度的急脾气，对于一件事情的完成，是有帮助的，但是如果总是不等话说完、不把事情前因后果弄清楚，就插话、抢话，那样就不好了。

拿破仑·希尔曾对美国各监狱的16万名成年犯人作过一项调查，发现了一个惊人的事实：这些不幸的男女犯人之所以沦落到监狱中，有90％的人是因为缺乏必要的自制力和忍耐力，未能把他们的精力用在积极有益的方面。铁的事实告诉我们，缺乏忍耐力是一个人在工作中最具破坏性的习惯之一。客户说了几句你不希望听到的话，你就立即针锋相对，用同样的话进行反击，这对你的工作业绩是一种致命的损害。

在芝加哥一家百货公司受理顾客提出抱怨的柜台前，许多女士排着长长的队伍，争着向柜台后的那位年轻女郎，诉说他们所遭遇的困难，以及这家公司不对的地方。在这些投诉的妇女中，有的十分愤怒且蛮不讲理，有的甚至讲出很难听的话。柜台后的这位年轻小姐，一一接待了这些愤怒而不满的妇女，丝毫未表现出一点儿憎恶。她脸上带着微笑，指导这些妇女们前往相应的部门，她的态度优雅而镇静，使在场的人感到非常惊讶。

站在她背后的是另一位年轻小姐，在一些纸条上写下一些字，然后把纸条交给站在前面的那位女郎。这些纸条很简要地记下妇女们抱

怨的内容，但省略了这些妇女原有的尖酸而愤怒的语气。原来，站在柜台后面、面带微笑聆听顾客抱怨的这位年轻小姐是个聋子。她的助手通过纸条把所有必要的事实告诉她。有人对这种安排十分感兴趣，于是便去访问这家百货公司的经理。

经理说，他之所以挑选一名耳聋的女郎，担任公司中最艰难而又最重要的一项工作，主要是因为他一直找不到其他具有足够忍耐力的人来担任这项工作。访问者站在那儿，观看那群排成长队的妇女，发现柜台后面那位年轻小姐脸上亲切的微笑，这会对那些愤怒的妇女们产生良好的影响。她们来到她面前时，个个像是咆哮怒吼的野狼；但当她们离开时，个个像是温顺柔和的绵羊。她们之中的某些人离开时，脸上甚至露出羞怯的神情，因为这位年轻小姐的"忍耐"已使她们对自己的行为感到惭愧。

每个人应该有一副"心理耳罩"，有时候可以用来遮住自己的双耳。对于所不愿听到的那些无聊谈话，可以把两个耳朵"闭上"，以免在听到之后徒增憎恨与愤怒。

在这样一个急功近利的时代，能够静下心来，耐心地做一件事情的确不容易，但是没有任何成功，可以就这样轻而易举达到。而且，缺乏耐心，在这个细节决定命运的时代，一样不会有好的结果，因为往往太过急躁的人，容易在不经意之间忽视掉许多重要的关节。

生命十分短暂，有很多建设性的工作等待我们去进行，因此，我们不必对说出我们不喜欢听到的话语的每个人进行"反击"，不必对我们不喜欢的事物一一进行评判。即便是遇到自己急于想要实现的目标，更加需要冷静，情感冲动并不表示你已经制订好了计划、有了可行的方案、能够取得想要的结果。就像完备的考虑开始好像多花一点时间，但是它会更加有利一样。

在这样一个急功近利的时代，能够静下心来，耐心地做一件事情的确不容易，但是缺乏耐心，在这个细节决定命运的时代，一样不会有好的结果。

第26节：学而不思，思而不学

第3章

学习的误区

No.23

学而不思，思而不学

孔子在教导弟子的时候曾经说过这样的话："学而不思则罔，思而不学则殆。"所谓的"学"，很好理解，说的就是接受知识，而所谓的"思"，就是深入思考，并且根据自己已经有的知识、经验对其进行发挥，有所创新。这句话说起来很简单，解释起来也不难，但要具体坚持、付诸实践，却有很大的难度。

小明是一名高中生，高中第一学期刚开学，数学老师就说："学习数学要多做习题，边做边思考，先知其然而后知其所以然，实事求是，循序渐进，不怕艰难，持之以恒"这是大数学家苏步青的警句格言"。他一字不漏地记了下来，执行时却大打折扣，原来他只执行了头一句--学习数学要多做习题，他便一味地做题。但是，一个学期下来，做的题目不少，而成绩却似乎与"做题的数量"并不成正比。沮丧之余，他便向一些数学成绩出类拔萃的同学悉心讨教，他们都有同一句话："题目可适当做少些，却要思考透彻。"

但小明又犯了"思而不学"的大忌，既未深究何谓"适当"，又忽视了"思考透彻"的要求，经常对着数学题思索，却想不出一个所以然。于是，很"轻松"地学了一个学期的数学。可想而知，数学成绩自然是一塌糊涂。小明回想了本学期自己在数学上所做的一切，怎么成绩不进反退呢？原因就在于他没有将学与思很好地结合起来。

由此也就可以知道思与学是不可分离的了。因为一切知识不是单靠个人的经验与认识，动用自己的心智也是同样可以获得的，但同时前人的知识的总和却又未必能呆板地应用于此时此地。我们既要有孜

孜为学的精神，用前人的一切知识来充实自己，又应该有缜密思虑的头脑，以辨别这些知识，运用这些知识，并发展这些知识。

当然，绝对地"学而不思"和"思而不学"的人都是不会有的，但是一般人中还是存在着很多错误倾向。有些人只是努力地吸收、记忆各种知识，但他们不肯多用脑子去想一下。举一个最浅显的例子，有一些中学生讨厌代数、三角，甚至化学、物理，认为里面充满了需要背熟的枯燥的公式。但是假如他们能多思索一下，就不难明白，这些公式是如何地产生，是如何地相互关联着的，那么就不必逐条背诵了。这正说明，假如不思而学，那么学到的东西就永远难成为自己的东西。我们在学习中遇到困难就问人，这本来是好的，但假如完全依靠别人，自己不作独立思考，那并不是正确的学习态度。

同时，也有一些人过分相信自己，他们想得太多，却学得太少，这样的结果自然就是陷于胡思乱想中。记得高尔基小说中曾提到过一个好几年把自己关在家里，想从三角学里证明上帝之存在的人。这或许算是思而不学的人。现在青年固然不至于如此荒诞，但是，不切实、系统地接受前人的经验学说而自以为是的人，我们也时有遇到。

所以，"学而不思"者往往容易成为教条主义者、公式主义者，这些教条和公式堆在他们的脑子里，像是一批滞销的货物。"思而不学"者可能成为自命不凡而实则浅薄的妄人，他的思想其实只是胡思乱想。要免于此二者，必须"好学多思"。

可能有人会认为上面所提到的小明的例子是针对学生的，又是数学问题，在其他学习中可能不适应，如果你也这样想，那就大错特错了。生活在这个充满竞争的社会，要发展、要进步、就得不断地学习，在学习中充实自己，完善自己。现在我们提倡终生学习，知识浩如烟海，学习也是一辈子也无法完成的事业，任何时候都要将"学"与"思"结合起来。

小涛是某知名网站的编辑，刚开始工作的时候，他十分卖力，编新闻稿也十分认真，但总是很难很好地完成任务，别人每天轻轻松松

就能编三十条新闻稿，而他一天只能编二十条，他自己很奇怪，因为他为了工作还特意学了很多新闻学的知识，为什么学习的东西没有用呢？于是，他去请教一个老编辑，老编辑笑呵呵地指了指他的脑袋，对他说："不是学习没有用，是你没有好好思考你所学的东西，你将他们连贯起来多想一想，总结一下就知道了。"于是，小涛就将自己所学的知识结合起来思考、融会贯通，果然编辑的速度提高了很多。

随着社会的发展，知识的更新速度也不断地变快，要想保持自己的竞争力，我们就必须不断地学习，不断地提升自己的竞争力，如何学习也就成了一个重要的问题。如果你还一直受苦学却效果不佳的困扰，如果你只是不断思索却没有扎实学习，那是时候告别学与思分离的痛苦了，记住孔子的教导："学而不思则罔，思而不学则殆。"

第27节：缺乏怀疑精神(1)

"学而不思"往往容易搞教条主义，这些教条堆在我们的脑子里，像是一批滞销的货物。"思而不学"则会使人自命不凡，容易胡思乱想。

No.24

缺乏怀疑精神

学贵有疑，早在古代就有人提出了怀疑精神的重要性。苏格拉底也说过："问题是接生婆，它能帮助新思想的诞生。"同样重视疑问的还有培根：如果你从肯定开始，必将以问题告终，如果从问题开始，则将以肯定结束。

意识到问题的存在是思维的起点，没有问题的思维是肤浅的思维。有了问题才会思考，思考才能找出解决问题的方法。只有当感到需要问"为什么"、"是什么"、"该怎么办"时，思维才是主动的，才能真正深入思考。

两千多年前，伟大的诗人屈原曾面对长空，发出著名的《天问》，他问天地变化，问世间冷暖。这些问题促使科学家、哲学家们深入思考，唐代柳宗元则专门写了一篇《天对》来回答。大科学家爱因斯坦在回答他为什么可以如此出色时说："我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。"爱因斯坦认为，提出问题比解决问题更加重要。他说："在科学研究中，发现问题要比解决问题难得多，意义也大。解决问题只是实验手段的问题，提出问题则需要改变思维方法，有创造能力才行。"大文学家巴尔扎克说："打开一切科学的钥匙，都毫无异议是问号，我们大部分伟大发现应归功于为什么，而生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么。"

喜欢质疑的人总是能够取得成就的。著名的数学家希尔伯特就是这样。希尔伯特是一个想象力异常丰富、善于提出问题的人。在1900年第二届国际数学家大会上，他作了题为《数学的问题》的报告，一

举提出了当时数学领域中的23个重大问题。这些问题，后来被称为"希尔伯特问题"。它们的提出，有力地促进了数学的发展。为此，希尔伯特总结道："只要一门科学分支能提出大量的问题，它就充满着生命力，而问题缺乏，则预示着独立发展的衰亡或中止。"

李政道先生在与中国科大少年班师生谈话时说："同学们在一些观念问题上有没有提出疑问？比如对牛顿软科学会不会问，我为什么要学习它？为什么它不可能是错的呢？……你的老师讲牛顿软科学，为什么是对的呢？根据是什么？这样的年纪还没有这样的态度，将来就做不了第一流的工作。"

事实上，质疑是创新思维的源泉。对于一切总是不经思考而继承，让大脑成为装知识的篓子，这样的人是没有什么大的作为的。

因此，从现在开始，做任何事都应有怀疑精神，多思考、多提问，不断创造辉煌的人生。

巴尔扎克说：打开一切科学的钥匙，都毫无异议是问号，我们大部分伟大发现应归功于"为什么"，而生活的智慧大概就在于逢事都问个"为什么"。

No.25

贪多务广

小时候，我们都听说过《小猫钓鱼》的故事，小猫由于太贪心，既想钓到大鱼，又想得到蜻蜓，结果什么也没有得到。生活中，我们经常会犯这样的错误，由于过分贪心，结果却失去了一些唾手可得的机会。

陈琛是一名新闻专业的学生，刚刚考上研究生的时候，他就为自己作好了三年研究生学习的计划。英语是求职的一大硬件，陈琛的英语水平也还可以，加上研究生已经具备了报考英语专业八级的资格，因此，他首先就为自己定了一个英语专业八级的硬性指标。专业水平在求职过程中很重要，所以专业课的学习也不能忽视，因此，除了完成学校和导师布置的各项任务以外，陈琛的目标是在核心期刊上发表

两篇论文。找工作，实践经验也很重要，因此，陈琛为自己制订了一年的实习计划，积累工作经验，锻炼自己的能力。除此以外，陈琛家境不好，考虑到自己都这么大了，不应该再向家里要钱了，于是，陈琛打算利用业余时间做兼职，将研究生期间的学费和生活费赚出来。

第28节：缺乏怀疑精神(2)

无可否认，陈琛是一个有责任心、有计划的人，但是，同样不可否认，他的时间和精力也是有限的，三年研究生下来，他不仅感觉很疲惫，而且所定的目标也没有能够实现，英语专业八级没能通过，论文也没有能够在核心期刊上面发表，自己的身体却垮下来了，有一次竟然晕倒了。以他的水平，本来能够将毕业论文写得很好的，但最后也没有达到导师的期望。

究其原因，其实很简单，陈琛给自己定的目标范围太广了，如果集中精力专攻一两个目标也许能很好地完成任务，可是他的精力过于分散，压力还很大，这就会影响到身体，甚至还会增加挫折感，最终失去自信。

现代人之所以活得很累，心里很容易产生挫折感和种种焦虑、不快，是迷失和被淹没在各种目标中的结果，而且很少有人进行必要的自我调节。人一旦处于这种混乱中，内心就会失去平衡，变得没有条理，生活的目的也跟着盲目起来。今天想这，明天想那，甚至会出现深层次的心理问题，还会影响到健康。

如果你也喜欢给自己制定过多的目标，不防每天早上花一点点时间，心平气和地问自己：我真正想要的是什么？什么才是我人生中最主要的？大概不会是那些将来的名利和种种的担心，而是一种平静中的快乐与现实中的宁静。是你身边那些最近的事物，而不是那些遥远的目标。这能使你的人生停留在正确的轨道上，不再因为胡思乱想而偏离轨道，也能够静下心来专注于学习了。

人对生活的迷失，一般来讲都是所要或所想的太多，而一时又达不到目标造成的。这种想法使大多数人失去耐心，反而错过了许多近在眼前的景色，丢掉了一些可以马上把握的机会，使人无法专注。往往总是做着这件事，又想着那件事，结果什么都做不好。

只要沉静下来，一心一意地去学习，你就会变得快乐而有成就感，不会被那么多的目标所淹没。

人对生活所要或所想的太多，但一时又达不到目标，便会失去耐心，容易错过许多近在眼前的景色，丢掉一些可以把握的机会。

第29节：过度施压

No.26

过度施压

俗话说，没有压力就不会有动力，但是，在现代社会里，随着生活节奏的加快，竞争的加剧，人所面临的精神压力越来越大，如果没有一个很好的度，压力就不再是动力，而变成沉重的负担了。如何应付这些压力，保持个体的情绪健康，更好地面对生活、学习和工作的挑战，是现代人人生道路上的一个重大问题。

曾涯是一名大学二年级的学生，他是家里的独生子，从小学习成绩名列前茅，一直是老师和家长心里的最佳学生。正因为如此，一直在团体中表现优秀的他认为自己在大学里也应该是一个佼佼者。但众所周知，大学里的学生来自五湖四海，并且都是经过了激烈的竞争，在千军万马中挤过独木桥的，多才多艺、聪慧优秀的学生大有人在。在这样的环境中，曾涯的压力越来越大，而某些方面的挫折也给他的压力增加了一些砝码。最后，曾涯陷入了这样的恶性循环，失眠、烦躁、郁闷、敏感与他如影随行，生活一天比一天紧张，最终不得不选择休学回家休养。

现代社会中，像曾涯这样的例子可以说是屡见不鲜，还有不少的人由于压力过大选择了结束自己的生命，可见，及时给自己减压在学习生活中是十分必要的。

产生学习压力的原因多种多样，有来自于社会，如升学、择业等的压力；有来自于教育体制、应试教育的压力；有来自于环境压力，如学校、家庭、同学间互比等；也有来自于自身的压力，如考试成绩不好，缺乏自信，苦闷自卑等。其实大家的思想压力主要是来源于对学习现状的不满和不恰当的比较，过分注重结果，而体会不到学习的兴趣。而这些压力又具体表现在多个方面，如：感到前途不明朗、情绪不稳定、仪表不出众、自卑、失落；父母期望过高、与父母缺乏沟

通；功课繁多、成绩不理想、师生缺乏了解和关怀；同学关系不好、缺乏知心朋友等等。

那么，怎么样才能正确地面对压力，使它成为学习的动力而不是绊脚石呢?

最关键的一点是要培养积极的学习态度，培养自信心，进一步发展情绪调控、挫折应付能力，进一步发展学习能力和人际沟通能力。

美国成功人士卡耐基说过："一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。"在学习过程中，情绪对人的感知、记忆和思维等认识活动具有调节作用。实践证明，中学生的情绪对学习活动有很大的影响。例如，愉快的情绪能维持稳定的注意力，使中学生的注意力集中于他所感兴趣的学习内容上。再如，人在情绪高涨时，思维敏捷，思路清晰，解决问题速度比较快。相反，消极而不稳定的情绪就会干扰、阻碍学生的学习，降低学习效率，起反向推动作用。

另外，从压力来源的角度看，正确地认识自己也是减少不必要的压力的一个重要因素。从某个角度上讲，压力实际上来源于你的期望值和你实实在在的能力两者之间的差距，期望值减去你的能力就是压力。如果说我的能力很强，但我的期望值不高，那就没有压力；如果实际能力比较低，期望值却比较高，压力自然就大；如果我们的目标定得太高，脱离我们的能力范围，那我们就无法体验成功的喜悦，甚至会因为挫折感而导致压力过大，并由平时的焦虑发展到考试特别紧张，成绩不理想，渐渐地，在烦恼与绝望中迷失自己。为此，我们要正确地认识自己，定的目标要实事求是，要做到量力而行，即"跳一跳，能摘桃子"的程度，以便激励自己。也许，在成功的牵引下，你会看到另一番天地。一个人要把自己的优势展现出来，无论是先天的条件，还是个人的努力都没有浪费，这就是你的成功。

有一位外国诗人曾经说过："如果你不能做一条公路，就做一条小径。如果你不能做太阳，就做一颗星星。不能凭大小来断定你的输

赢。无论你做什么，都要做最好的一名。"所以，缓解学习压力关键是要学会正确地认识自己和正确地对待压力。只要你能正确面对自己，面对学习和社会，你就会化压力为动力，笑对生活。

压力就等于动力，但如果没有一个很好的度，压力就不再是动力，而是沉重的负担。

第30节：目标不明

No.27

目标不明

"有的放矢"是一个众所周知的成语，意思是射箭必须先有目标，做任何事情都一样，只有目标明确才能有行动的方向。学习也一样，只有目的明确，学习的力量才能充足，才能努力坚持、持之以恒。顽强的毅力只为伟大的目的而产生，超凡的智慧只在崇高的理想中显现。

有一个小孩家里很穷，但父母非常希望自己的孩子能出人头地，于是，贫穷的父母在孩子懂事以后，凑了一笔钱，带孩子来到当地最有名的餐厅，给孩子点了一份高级西餐。因为他们的钱只够孩子一个人消费，所以，父母就坐在一边，静静地看着孩子尽情享受着高雅的音乐、美味的食品、顶级的服务。很多人看到这一家人的行为都很费解，甚至想要批评教育那个孩子。可是，这对夫妻却不以为然，他们告诉孩子，如此的美味、如此受人尊敬的感觉是他们自己从来都没有享受过的，他们不希望自己的孩子将来也这样。他们要让孩子知道，世界上还有很多美妙的事情。今天父母可以凑钱带他来吃这顿美味，但是将来的一切机会都要靠他自己去争取。后来，这个孩子努力读书，终于成为了一个事业成功的人。

是什么促使这个孩子发奋努力呢？是一种强烈的改变自己命运的欲望，这种欲望一旦成为他学习的目的，就会给他很大的动力。每位有正常意识的人，其主要活动都是有目的的。目的越明确、越高尚、越积极主动，学习工作起来，动力就越大。居里夫人曾说过："人的天赋是用来做某种事情的，无论代价多么大，一定要达到目的。"居里夫人有明确的学习、科研目的，她才有巨大的学习、科研动力，在强大动力的驱动下，她才战胜了一个个艰难险阻，攀登了一座又一座科学高峰。

但是在现实社会中，很多人学习的目的并不明确，大部分学生安于现状，没有人生期望或目标，没有明确学习是为自己的未来而投资、为自己的生存而积累、为自己的发展而储蓄的方法。有的人学习是为了拿文凭，考职称，争得名与利，赢得钱与权，所以有人沽名钓誉；有人唯利是图、贪得无厌；有人说人为财死、鸟为食亡；也有人一生谋权，玩弄权术……

历史的车轮行驶到当今社会，人类要经过胎教、幼教、普教、高教、职教、成教等终身教育，这样一个煞费苦心的"教育世界"，究竟是为了什么？就是为了"学得生存本领、求得满意职业、创得幸福生活、追求真理奉献社会"。这既是教育的目的--更好地促进人的全面发展，也是学习的目的--有效地提高人的学习价值。

古人有云："修身、齐家、治国、平天下。"又云："君子之身可大可小，丈夫之志能屈能伸，伸则兼善天下，屈则独善其身。"不同时代的人怀着不同的学习目标，作出了不同的贡献。时至今日，作为新时代的一分子，我们也应该树立正确的学习目标，做一个学习型人才。

顽强的毅力只为伟大的目的而产生，超凡的智慧只在崇高的理想中显现。

No.28

心浮气躁

置身一个浮躁的社会，面对一个浮躁的时代，人本身也会变得浮躁起来，功利主义，浅尝辄止，追求物质的虚华……一切好像都变得匆匆忙忙，连原本最应该扎实的学习亦是如此，浮躁成了学习的一大恶习。

管忠是一名大学教师，一个生于六十年代、学在八十年代的传统知识分子，八十年代这个对知识狂热追求的时代对他产生了很大的影响，使得他对于学术的态度极其严肃，对学生的要求也十分严格。每年，他都要指导大量的论文，令他惊讶的是，他发现今天学生做论文的态度远远没有八十年代认真，学生在学习上的态度也与他自己当年

有很大的不同。在八十年代，他们整天谈论的是各种各样的思想学问，互相之间比较的是自己看书的多少，在他的回忆里，他那个年代的学生比读书都是将书放在地上用尺子来量的，可是今天呢？他的学生们关注的是上网、时尚，参加各种各样的活动，逃课是家常便饭，论文是完成任务式的，至于学术水平自然就不用说了。不仅如此，各种各样的学术杂志水平似乎也越来越低，各种各样的书籍铺天盖地，但真正深刻的却没有几本……

管忠很惊讶，是时代变化太快还是自己变得太慢？为什么那种扎实沉稳的学风一去不复返了呢？为什么能静下心来好好学习的人越来越少了呢？

实际上，管忠的疑惑也是我们这个时代很多人的疑惑，浮躁确实成为了一种时代病，在学习上病得尤为厉害。

现代社会，物质生活极度繁盛，各种消费主义的盛行，让人沉迷于其中不能自拔，对于学习这种需要静心的精神活动，难免会产生浅尝辄止的心态。

同时，在现代社会中，各种各样的信息充斥在日常生活之中，人要接受这些信息就已经需要很多的时间和精力了，再加上来自生存和工作的压力，能用于学习的时间就越来越少，对于必要完成的学习任务，自然也就打了折扣，可见，浮躁心态的出现是有肥沃的土壤的。

学习，应该是朴实而真诚地面对新情况、新问题和新知识，应该成为一种生活习惯。学习是"慢功出细活"，只有锲而不舍、孜孜以求，才能有不断的收获和进步。学习也是一种境界。进入这种境界，就会从中获得乐趣，活到老，学到老，养成不懈求知的学习习惯。

不可忽略的是，要想改变浮躁的恶习，就要真正投入学习，不能蜻蜓点水、浮光掠影，也不能人云亦云、浅尝辄止，要领会学习知识的本质，融会贯通，真正将知识变为自己的东西。

第31节：不联系实践

有人说，学习的最高境界是"通"，这虽然只有一个字，却是绝大多数人毕生都无法达到的境界，因为它需要的不是三年、五年的时间，而是三十年甚至更长的时间，它需要的不仅是一般的学习，更是深入地学习，如果你有志于追求这样的境界，如果你希望好好学习，请务必尽快改掉你在学习中浮躁的坏毛病！

学习是一种追求，是一种境界，而浮躁是这种追求的绊脚石，是达到境界的拦路虎。所以，一定要克服浮躁情绪。

No.29

不联系实践

"实践出真知"，这是一个无法打破的真理，说的是实践的重要作用。在学习过程中同样要重视实践，只有将书本知识、理论知识与实践结合起来，才能获得良好的学习效果，否则轻则学而无用，重则酿成严重的后果。相信大家都听说过"纸上谈兵"的故事，其中的赵括就是没有将书本知识与实践联系起来的最好的例子。

赵括是赵国名将赵奢的儿子，他从小读了不少兵书，谈起用兵之道，那简直是滔滔不绝，连他的父亲都比不上。因此，赵括自以为是，觉得自己是了不起的军事家，还狂妄地认为自己在军事上已经是天下无敌了。赵奢却常常担忧地说："日后赵国不让赵括带兵便罢，如果让他带兵打仗，那么断送赵国前程的必将是赵括无疑。"

赵奢去世后，秦国大举进攻赵国，赵国派大将廉颇率军迎敌。开始，赵军连连失利。在这样的情况下，廉颇改变战略方针，下令让军队坚守城池，以逸待劳，不要主动出击，保存实力把住阵地，从而拖垮秦军。秦军由于远道而来，经不住廉颇的拖延，粮草渐渐接不上，快要支撑不下去了，秦军十分恐慌。于是秦军也施展计谋，派人悄悄潜入赵国散布流言说："秦军谁都不怕，就怕赵括担任大将。"

赵王听到外面流传的那些说法，便撤掉廉颇，派赵括为大将来统帅军队。赵括一到前线，便开始胡乱指挥起来，完全改变了廉颇的策略，大量撤换将官，弄得人心惶惶、军心涣散。秦军得知后，派一支队伍偷袭赵营，刚一交战，便佯装败走。同时，又派兵乘机切断了赵军的粮道。赵括不知实情，还以为秦军真的是败逃，命令部队紧紧追击。结果，赵军追了一段后即被秦军伏兵拦腰截断，首尾不能相顾。然后，秦军一齐杀出，将赵军各个击破，团团围住。赵军被秦军围困40多天，粮食早已吃光又没有接应，军心大乱。赵括一筹莫展，满肚子的兵法也不知如何施展，率军仓皇突围。可是怎敌秦军四面掩杀，结果赵括被乱箭射死，40万赵军也全军覆没。从此以后赵国就一蹶不振。

赵括纸上谈兵，没有把兵法知识与战争实践结合起来，结果招致惨痛失败，看来，脱离实践的危害是不可轻视的。造烛为照明，求知为运用。学而不用，如同耕地不播种，终无收获。所以，我们要力戒漫不经心、无的放矢的学习，通过学习，全面提高个人素质和工作水平，从而更好地解决实际问题。研读理论、读书作文、掌握知识都是很好的学习，但也不能青灯黄卷，两耳不闻窗外事，沉溺于"书斋式"的学习。

而在现实生活中，"纸上谈兵"还大有人在，这种人好大喜功、做事浮躁，不愿意扎实地进行基本功的学习和实践。比如在学做饭菜的时候，很多人一味地看菜谱，然后死记硬背地记下来，等到真正要做的时候，只会硬搬，结果只能做出一些无法下咽的饭菜。

俗话说，只知道读书不知道实践的人是书呆子，而只知道实践不会学习的人则往往是蛮干者，两种人都不会是最抢手的人才，真正实用的人才是掌握了足够多的理论知识，同时又能将理论知识很好地运用于实践中的人，是理论与实践相结合的人。

第32节：临时抱佛脚

"纸上得来终觉浅，须知此事要躬行。"假如你还在一味地埋头于书本当中，请务必投身于社会实践中去吧；假如你已经厌倦了源源不断地实践并且觉得毫无头绪的话，那你不妨停下来好好学习理论知识，踏踏实实钻研一下书本。总之，实践与学习合则两利，分则两弊，孰好孰坏，相信你已经有了一个明确的判断，那么就赶快采取行动吧。

纸上得来终觉浅，须知此事要躬行，实践与学习合则两利，分则两弊。

No.30

临时抱佛脚

"临时抱佛脚"一词最初出自唐朝孟郊的《读经》诗："垂老抱佛脚，教妻读黄经。"意思是年老才信佛，以求保佑，有临渴掘井之意。后来人们就把平日不早作准备，到事情紧急时才匆忙想办法称作"临时抱佛脚"，有时也说成"闲时不烧香，急来抱佛脚"。

"闲时不烧香，急来抱佛脚"，这句原本是说一些佛教信徒平时不虔诚，临到有所求时就抱着世俗功利的心态去对待自己的信仰，现在，已被广泛用来比喻平时不努力，不提前准备，事到临头才进行突击的各种事情，用在学习上尤其贴切，形容人学习不用功，到了考试时临时开夜车，发奋努力。不管是学生还是其他人都能引起共鸣，因为有这种坏习惯的人实在是太多了。

绝大部分人在当学生时都有这样的经历，平时学习吊儿郎当，上课三心二意，做作业马虎了事，到了快考试的时候才开始看书、复习、做题，借同学笔记复印，甚至千方百计问老师重点，总之是极度焦虑，这就是典型的"临时抱佛脚"。

很多人将这种不好的学习习惯带到了进入社会以后的学习中，不仅仅在职称考试、资格考试中"临时抱佛脚"，还在生活中的小事上"临

时抱佛脚"，往往失去了很多良机。

何平是某公司的一个技术人员，由于是名牌大学出身，而且天性聪颖，因此很快就在公司的诸多同事中间脱颖而出，领导很器重他，经常叮嘱他继续好好学习业务，大有栽培之意。然而，何平并没有在意，心想：以我的聪明才智，到哪里都是一块宝，也就得过且过起来。不料不久之后机会从天而至，公司决定选一个技术人员到总公司去，为此公司组织了一次选拔考试，只要能在考试中拿到最好的成绩就能被选中。何平赶忙翻出一大堆专业书"抱起佛脚"来。考试前，何平满以为自己胜券在握，没想到结果一出来，他就傻眼了，高举榜首的竟然是平时大家公认的傻小子兼书呆子小刘。后来何平才知道，小刘虽然天分不高，也不是名牌大学毕业，但平时一直在学习，努力提高自己的专业水平。

一个是"闲时烧香"，一个是"临时抱佛脚"，孰好孰劣一对比结果就知道了，何平为自己失去的机会懊悔不已，但这都是他自己酿成的苦果，只能自己吞了。实际上，在平时的生活中，这样的结局是完全可以避免的。晴天准备雨伞，免得下雨时不能外出；白天准备手电筒，以便黑夜可以更好地行走；平时就要运动、要保健，不能受寒受暑，因为一旦生病了，不但自己要"抱佛脚"，还会增加家人、朋友的麻烦。

归根结底，"临时抱佛脚"的心态和习惯产生的原因很多。"临时抱佛脚"是一种侥幸心理，认为只要通过短时间的努力就可以取得预期的成绩，认为不必要花费太多的时间就能获得比较好的收获，但学习面前没有不劳而获者。

所以，解决任何事情都不能有"临时抱佛脚"的心态，而应该早作准备，所谓"不预则废"讲的就是这个道理。那么，怎样才能在学习上完全告别"临时抱佛脚"的恶习呢?

最重要的是要遵循学习规律。学习知识是一个不断积累的过程，就像高楼大厦不是一天建成的一样，学习也不是一蹴而就的，这就需

要在平时不断地努力，所以古人说："不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，骐骥一跃不能十步，驽马十驾功在不舍"，学习就是要发扬这种驽马的精神，平时不断进取，即便每天只学一个小时的英语，一年加起来的效果也会非常显著，这样，只要平时少玩，面对考试就可以达到"大考大玩，小考小玩"的境界了。与其考试前拼死拼活成绩还不理想，不如将压力平均分散到平时的每一天，这样平时不累，考试不紧张，还能达到很好的效果，何乐而不为呢？聪明的你还会"临时抱佛脚"吗？

第33节：追求高分

一个是"闲时烧香"，一个是"临时抱佛脚"，结果也是两样：一个是硕果累累，一个是一事无成。

No.31

追求高分

考、考、考，老师的法宝；分、分、分，学生的命根。这是曾经对中国教育制度的一个写照，正是在这样的教育体制下，为成绩而学习成了学习的一个惯性，在学校是为了具体的分数，走进社会是为了有形的成果，或者是切实的利益，文凭也好，奖金也好，荣誉也好，总之学习就是为了获得好成绩。殊不知，这恰恰是一个不好的习惯，现实生活中，有很多人都曾经为了追求成绩而付出了惨重的代价。

林均是一个很聪明的男孩，从小父母教育他要好好学习、天天向上，他也没有辜负家长的期望，从小学开始成绩就名列前茅，经常拿满分，可以说是父母的骄傲。像很多孩子一样，他放学回家就做作业，星期天去参加各种培训班，晚上还会请家庭教师来辅导，于是，他顺利地考上重点初中，重点高中，每学期都会拿回让人满意的成绩单，最后顺利地走进了重点大学。

本来林均以为进入大学就不必再为成绩而努力了，但事与愿违，在大学期间，一切还是与成绩挂钩，评奖学金、评优秀学生等。他一如既往地为了成绩而努力学习，但结果却令他大跌眼镜。由于他平时只关注成绩，参加的各种活动并不多，能力也没有培养出来，因此找工作的时候，被他所青睐的公司毫不犹豫地拒绝了，他只好进了一家很一般的公司。

在个人问题上，林均同样备受打击，一味学习的他更像一个书呆子，不仅认识的女生少，而且也不受女生欢迎。他想起走进大学时父亲对他的教导："中国现在的男女比例是107：101，如果你不好好学习，成绩不好，你将会找不到女朋友。"没想到的是，他好好学习了，

成绩也很优异，他们公司现在的男女比例是7：1，现在他还是找不到女朋友。

像林均这样的学生很多，我们管他们叫"高分低能儿"，实际上，这样的高分低能儿的产生是社会教育观念畸形所造成的。许多学校对学生的评价标准过于单一化，只看成绩，这样不得不引起学生和家长对成绩的高度重视，但这样却带来很多弊端，比如经常按成绩排名次，这让不少孩子变成了"差生"，而且在孩子学习成绩不好的时候，有些家长也会抱怨："你怎么就那么笨呀？你看看人家……"在种种压力下，孩子们开始怀疑自己的能力，开始畏缩不前，开始无法接纳自己，自卑和压抑的心理越来越强。

要改变这种状况，从大的方面来说，还要依赖教育制度的根本改变，这些因素不是个人所能够左右的，也需要比较长的一段时间。但是，这并不是说个人就不能在改变这种状况中起到积极的作用，学习习惯的改变首先是十分有必要的。每个人都可以从自身做起，切实改变学习上的不良态度和习惯，不要一味地追求成绩。

古人云："一叶障目，不见泰山。"要改变一味追求成绩的坏习惯，首先就要搬掉眼前成绩这一片挡住视线的叶子。众所周知，对于一个人的衡量应该是综合的，不应该是片面的，更不能根据一个人的成绩简单地判断他的智慧、预测他的成就、估计他的能力。爱迪生小的时候学习成绩很差，被公认为是差生，还被学校强令退学，但这并不妨碍他在发明创造道路上为人类作出巨大的贡献，成为人类有史以来最伟大的科学家；毛泽东上学的时候几何成绩十分差，但这并不妨碍他以后成为领导中国人民革命的伟大领袖。伟人尚且如此，我们又怎么能用成绩束缚自己呢?

就算你成绩不好，就算你现在还在为成绩而学习，只要你能移开视线，你就能看到其他更重要的因素，比如像爱迪生一样能对发明创造保持高度的兴趣，比如说像毛泽东一样忧国忧民的精神。只要你能认识到这些，学习本身就会其乐无穷，不求成绩又何妨?

第34节：自满自足

高分是摆在眼前的一片叶子，因为它，我们看不到素质与能力这座泰山。

No.32

自满自足

清代名士张心斋说："少年读书，如隙中窥月。中年读书，如庭中赏月。老年读书，如台上望月。"把三种不同境界，比喻得非常有情趣。隙中窥月，充满了好奇心，迫切希望领略月下世界的整体景象。庭中赏月，则胸中自有尺度，与中天明月，有一份莫逆于心的知己之感。台上望月，则由入乎其中，而出乎其外，以客观的心态，明澈的慧眼，透视人生景象。无论是赞叹还是欣赏，都是一份安详的享受。所以说，不同的年龄阶段有不同的学习特点，但这还只是一方面；另一方面，不同年龄阶段的人在学习上也会有不同的坏习惯。对于年龄比较小，还没有经历太多世事沧桑，没有见过太多世面的人来说，在学习上就容易有自我满足的坏习惯。

毛泽东曾经指出，学习的敌人是自己的满足。要认真学习一点儿东西，必须从不自满开始。如果说崇尚知识、勤勉好学是一个国家和民族不断提高的动力和途径，那么对于今天的人们来说，学习已经成为生存和发展的需要。只有虚心学习，才能知道自己的缺点和不足；有了自知之明，才会更加虚心地学习。应当说，尽管我们国民整体素质有了明显提高，但与形势以及时代的要求还有距离。有的人实践经验丰富，理论修养却不高；有的人不乏一般文化知识，但缺少现代科学技术知识；有的人具备管理才能，市场经济知识却相对有限。在这样的情况下，就更加不能满足。

在科学技术日新月异的今天，如果仍满足于以往的经验和固有的知识，满足于一时之功和一得之见，就会被时代所淘汰。人生有限，学海无涯。不学习，意味着生活的停滞；离开对知识的不断追求，一

个人就不可能在社会中自如地"游泳"，更难以为经济和社会发展作出贡献。

李育是某部门主管，由于单位小，大家的水平也都不是很高，他经常觉得自己还不错，也很受领导的器重，所以就放松了学习，放低了对自己的要求。但有一件事改变了他的想法。今年，单位选派他到北京一家管理学院进修，他本以为自己和其他人的水平差不多，但进入学习过程他才知道，自己和其他人的差距很大，他不仅欠缺理论知识，就是在解决实际问题时也感到力不从心。相反，很多同学则是应付自如，游刃有余。他渐渐地感到自惭形秽了，原来自己只不过是井底之蛙，对自己估计太高，这实在是太不应该了。

中国古人早就指出学习是没有止境的：吾生有涯，学无涯。知识的海洋何其浩瀚，个人不过是知识海洋中一只遨游的小船，怎么可能浅尝辄止，很快就知足呢?

外国名人同样也说过这样的道理：人的知识就好比是一个圆，圆越大，周长越大，所不知道的未知领域也就越大。所以要不断地学习，学无止境。很多大思想家，大学问家都有这样的精神，只有那些本身水平还不够的人才会满足于自己，没有谦虚的心态，一瓶子不满，半瓶子晃荡。

在现代社会，就更不应该满足了，这不仅仅是知识浩瀚的问题，原因还有很多方面：一方面，随着科技的发展，知识本身更新的速度越来越快了，在你满足于自己，扬扬自得的时候，知识早就更新了，你一满足，就跟不上时代了。另一方面，这是一个人才济济，竞争很大的时代，所谓"山外有山，人外有人"，比你有学问的人多如牛毛，他们都没有知足，你哪里有资格自我满足呢?

不满是向上的车轮，载着人类在历史的长河中不断地前进，正是因为有了求知若渴的心态和永不知足的精神，人类文明才得以发展，科技才得以进步。如果爱迪生自我满足，今天我们也许还生活在没有

电灯的时代；如果贝尔自我满足，今天我们就会还生活在"通讯基本靠吼"和飞鸽传书的时代。

第35节：好高骛远

牛顿说，大的发明家都是站在前人的肩膀上的。他的谦虚教导我们：不具有那种天赋的我们，更应该不知满足，用自己的努力不断学习，将人类文明的圣火代代相传。

毛泽东曾说过，学习的敌人是自己的满足。要认真学习一点儿东西，必须从不自满开始。

No.33

好高骛远

曾经有人这样说过：真正的道路在一条绳索上，它不是绷紧在高处，而是贴近地面的，与其说它是供人行走的，不如说它是用来绊人的，只有被绊后，人们才能发现道路的价值。这句话是对道路意义的阐述，同时也是对好高骛远者的忠告。

在学习中，好高骛远的恶习危害尤其大。

小云是待业在家的大学毕业生，一直以来，她的学习成绩就不是太好，高考勉强过线进入了一所二类本科大学。按理说，她已经算是很幸运了，只要继续努力肯定也能有所作为。但小云是一个非常要强的女孩，大学三年级的时候，她给自己制订了一个出国的计划。

心高气傲的她将剑桥大学作为自己的首选学校。众所周知，剑桥是世界上的顶尖大学，外籍申请者不仅学业要好，还必须在各方面有很强的能力，当然也包括英语能力。有人劝小云申请一个要求相对较低的学校，但小云没有采纳他们的意见。为了保证在雅思考试中获得很好的成绩，她还想方设法报考了英语专业八级，而当时她的英语水平勉强通过国家六级。

结果，可想而知，在专八考试中，她听说读写几乎全军覆没，而雅思考试体系与专业八级不同，她无法两头顾及，雅思考试成绩也很不理想，去剑桥的梦想自然也就破灭了。更残酷的是：由于她在英语和出国上耗费了太多精力，专业考试成绩很不理想，再加上没有时间

进行社会实践，没有精力找工作，最后，在就业形势极其严峻的情况下，她与很多好机会失之交臂，只有待业在家了。

小云的例子很具有典型性，她所犯的最大的错误就是好高骛远。在学习上，很多人往往也会像小云一样，有很多美好的期望，加上对自己的认识不够，经常会出现好高骛远、眼高手低的坏习惯，最终的结果只有一种--惨遭失败。

人们历来重视理想，所以拿破仑曾经说过：一个不想当将军的士兵不是一个好士兵。有理想固然是值得夸奖的，但理想必须建立在现实的基础上。一个有理想的蚂蚁，它的理想是把自己变成了最优秀的蚂蚁；一个有理想的狮子，它的理想是把自己变成最优秀的狮子。蚂蚁想变成狮子，那便是好高骛远、痴心妄想了。台湾企业家吴灿坤羡慕"天边的彩霞"，但更注重"脚下的玫瑰"，所以他成功了。相反，小云只注意"天边的彩霞"，不注重"脚下的玫瑰"，所以她注定要失败。

当有人劝你脚踏实地，一步一步来时，你或许对此不屑一顾：燕雀安知鸿鹄之志。你或许以为自己是鸿鹄，是大鹏，一展翅便能冲上云霄；你或许以为自己是盖世奇才，业绩一定远胜李嘉诚、包玉刚，但由于好高骛远，你终将一事无成。好高骛远只能使你眼光空茫、不切实际，不从小处着手、小钱赚起，从而原地踏步，功败垂成；好高骛远只能使你放弃许多现成的成功机会，不愿也不屑作艰难而漫长的原始积累，然而你没有量的积累又哪来质的飞跃？好高骛远只能使你浮躁狂妄、投机取巧，在美梦破灭时折桅返航、怨天尤人，终至一蹶不振。

积跬步以至千里，积小流以成江海。踏踏实实做人，认认真真做事才能得到最大的回报。从眼前的一点一滴做起、不畏艰险，从而积沙成塔，实现远大的梦想。

因此，要想改变好高骛远的坏习惯，就要做到：

在制定学习目标之前对自己作个全面的评估，这样有助于你更好地了解自己的现状与实力，而在评估中要切实考虑自己的不足，这样

才能引起自己足够的重视。

在选择努力方向或者是竞争对手时，尽量选择一个身边的熟知对象，比如同学、朋友或者亲戚，不要选择某方面特别成功的公众人物，有远大的志向固然好，但不是每个人都能成为比尔·盖茨，选择一个切实的竞争对手，也不会打击你的自信心。

当然，你也可以借助一些外力，包括让家长、朋友对你的学习计划进行评估，他们会在评估过程中纠正你的目标偏差，督促你更好地学习和改正这个缺点。

总之，正如俗语所说，罗马不是一天建成的，一口也不能吃成一个大胖子，记住：好高骛远的人只会一事无成。学习没有捷径，也不能速成，从切实可行的基础做起，脚踏实地地学习，长久地坚持，你才能达到自己的目标。

好高骛远只能使你浮躁狂妄、投机取巧，在美梦破灭时，折桅返航、怨天尤人，终至一蹶不振。

第36节：求职应聘抓瞎

第4章

快乐工作法则

No.34

求职应聘抓瞎

现在已经不再是那个"铁饭碗"的时代了，求职找工作，早已经不是新鲜的话题。面对五花八门的就业岗位、应聘要求，作为一个求职者，往往会茫然无措。即便是大致上能决定自己可能从事的职业方向，选择具体的工作，也仍然是令人头痛的事情。因为任何事情都难以十全十美，让人可以毫不犹豫非它莫属，所以需要权衡利弊。就是在这个时候，选择的痛苦呈现出来了，最后的结果差异，也让选择变得重要起来。

大多数人在求职时，心中都有一定的价值判断，比如合乎自己的兴趣、优厚的薪酬、良好的工作环境、最利于实现自己的人生价值等等。一个考虑不成熟的求职者，在这个时候，便会像无头苍蝇，在喧闹的招聘会场，只好抓瞎一般，最终还得痛苦不堪，这显然是和快乐的人生追求相悖的。

人要想永远得到快乐，首先必须作一项重要的决定，就是善用人生所给你的一切。如果你确实明白自己努力的目标、并愿意奋力去做，在此过程中不断摸索有效的方法并适时调整做法，那么人生就没有任何做不到的事。多数获得显著成功的人，都必然是遵循了上述的说法，或按照"必定成功公式"的步骤。其实，大多数人的职业生涯，就是从选定方向开始的。

在撒哈拉沙漠中有一个叫比塞尔的小村庄。传说，村里从来没有一个人走出过大漠，不是他们不愿离开这块贫瘠的地方，而是尝试过很多次都没能走出去。英国皇家学院的院士莱文对此感到很奇怪，他

来到该村子向这儿的人询问原因，每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后结果总是转回出发的地方。

为了证实这种说法，他尝试着从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。莱文非常纳闷，比塞尔人为什么走不出来呢？为了进一步找到原因，莱文雇了一个比塞尔人，让他带路，而莱文自己收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。十天过去了，他们走了大约800英里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果跟着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。这个与莱文一起配合的青年就是阿古特尔。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，多年以后，他的铜像竖在小城的中央。铜像的基座上刻着一句话：新生活是从选定方向开始的。

职场也如同撒哈拉大沙漠，每个人的职业生涯就像要走出这沙漠一样，每天的工作都是处于走向成功的起点，而关键在于确定职业方向和目标。

俗话说：你能看多远，便能走多远。很多刚刚毕业的大学生，找工作的目的只是为养活自己，或者当做过渡阶段，抽时间考研，从不考虑生活质量和工作发展方向，更谈不上对自己的未来作详细的规划。每个人在职业生涯中都会遇到危机，有竞争的危机，也有失业的危机，注重职业生涯规划，常常关注行业热点和了解后起之秀，及早发现自己的职业目标，并尽可能匹配自己的工作，才不会在危机来临之时抓瞎。

职业生涯设计绝不仅仅是帮助个人按照自己的条件找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己

定下事业大计。对每个刚刚毕业或即将毕业的学生来说，职场新人步入工作的头几年，是其树立职业意识或创业观念的关键时期，学会根据自身条件设计合理可行的职业生涯发展方向，合理筹划拟定一生的发展方向至关重要。

要想成功，首先必须作决定，制定高远的追求目标、决定掌握自我的命运不受控于环境、决定采取何种行动以及如何继续坚持，种种决定作得好，你便能成功，作得不好你便会失败。把你的目光放远大些，没有哪个人或企业是因为短视而成功的。

只有确定一个明确的目标，不至于像无头苍蝇一样到处乱撞，才不至于像无根浮萍一样随波逐流，才能走向成功。

一个考虑不成熟的求职者，往往像无头苍蝇，在喧闹的招聘会场到处乱撞，没有目标地乱撞，注定会失败。

第37节：频频跳槽(1)

No.35

频频跳槽

好不容易选择接受某个职位，准备在新的位置将梦想变成现实，但是，我们立刻又面对这样一个无法逃避的现实：在很多情况下，工作与自己的感觉发生错位了。实际工作与自己的预期存在极大的落差。大多数人的工作逐渐失去了原来的面目，使他们不知道继续干下去的意义何在，似乎工作只是为了生计，能满足自己的乐趣或者其他，全都是很奢侈的追求了。

于是更换工作的大有人在，说出来也很简单，就是想寻找到更符合自己设想的差事而已。但是实际操作起来，却不是那么容易的事情，更换工作成为家常便饭，频频跳槽司空见惯。要是一个人将一份工作干一辈子，那真要成为人间奇闻了。这样不知休止的动荡不安，大有生命不息奋斗不止的跳槽行为，让我们想到了王强的故事。

1989年，王强从理工大学毕业后直接被分到一家规划设计院。设计院在当地的影响力不错，效益也挺好的。他在这里一干就是五年，并且顺利地评上了中级职称。在工作的几年中，他还主持了不少重点工程项目，短短的几年就成为当地小有成就的"设计专家"。在那个时候，设计院中的"顶尖高手"几乎都是清一色的"老前辈"。可以说，只要王强再耐住性子等上几年，弄个副院长或总工肯定是没有问题的。可惜的是，王强天性心眼直，看不惯那些纯粹论资排辈的"不平等"现象，于是"人挪活，树挪死"的念头就出现了，因此义无返顾地选择了跳槽。

离开设计院没几天，王强就来到一家广告公司做设计工作。王强可能天生就是干白领的"料"，加上公司的领导很喜欢他的设计风格，很快他就与公司上上下下打成了一片。上司也经常鼓励他，说只要他继续这样努力下去，升职涨薪是很快就能实现的，并且经理许诺让他3

年之内当上单位的设计主管。一年后，该公司的经理竟然先他一步"悄悄"地跳槽了。刚来的上司比王强还年轻几岁，这位经理不欣赏他的设计风格，经常要他修改多遍才能满意。在忍无可忍的情况下，王强毅然决定辞职走人。

第38节：频频跳槽(2)

不久以后，王强来到一家IT公司从事网站策划。起初，这家用人单位的效益还是很不错的，不久，随着各大网站的兼并、收购，加上网络泡沫经济的破灭，该公司的业务量呈直线大幅下降。王强这次学乖了，他没有像第一次跳槽那样立即辞职离去，而是选择了与单位"同舟共济，共渡难关"。没有多长时间，王强就被上司"提拔"为部门主管，可单位在未来的日子里仍然没有摆脱困境，不久就关门"散伙"了。跳槽成了泡影还是小事，更为要命的是他必须重新去寻找适合自己的职业。

经过一段时间的艰难应聘，王强来到了南方一家名气很大的中外合资企业，可谁曾想到，这家单位竟然是利用招聘的方式来为自己作宣传，并不是真正需要人才。新应聘进来的职员，白白地工作了一个月时间后，竟被以各种"借口"全部辞退。到后来，王强又连续跳了几家公司去做销售业务，销售业务本来不是王强的本行，再加上销售行业竞争激烈，而且不少用人单位本来就是"临时成立"的，这样王强从第一次跳槽后，一直没有找到适合自己的用人单位。

一次，王强有事回到老家，顺便拜访了当初工作的单位--规划设计院，发现这里发生了很大的变化，以前和他在一起工作的"老前辈"们全部回家了，现在的领导以及技术骨干几乎都是正规大学出来的"高材生"。和王强差不多大的同事，现在也都能享受到至少副总工的待遇了。所有办公室不但宽敞明亮，而且每台办公桌上配有一台计算机，能够24小时在线上网。

看到这里，王强突然感受到了论资排辈的优越之处，无意中望了一下窗外，发现大道两边原有的稚嫩树木，已经变得高大挺拔了。想到自己已经在外漂泊了将近10年，还没有任何成就，不禁为当初的冲动跳槽后悔不已。

从上面的事例不难看出，跳槽频繁的人，缺乏对职业的追求，从而无法获得事业的成就感；而且跳槽频繁、随意，也会对自己的个人形象产生影响，多数用人单位会认为经常跳槽的人，做事不负责任、马虎了事，难负大任。

此外，跳槽随意的人，往往会产生一种冲动性思维，在工作中遇到一丁点儿困难就想辞职。与人关系稍微有点儿紧张就想着离开单位；一看到别人的工作比自己好，就想跳槽去寻找理想的目标；更有甚者，会时不时地要去跳槽，总感到不换一个工作，心里不舒服似的。在这些人眼里，频繁跳槽能够解决一切头疼的问题，其实，他们只是在逃避现实。久而久之，这些人将会一事无成。

其实，任何一份工作都有它的优缺点，薪水不高，但同事关系很融洽；公司规模不大，但工作气氛相对和谐；公司发展很大，但压力过大，使你疲惫不堪。所以，我们要睁大眼睛权衡利弊，不能因为某一方面不满足而频频跳槽，那样永远也找不到平衡点。

我们跳槽是因为现实太糟，迫不得已，但更真实的情况是我们无法承受压力，在逃避现实。所以不妨停下跳槽的脚步，好好审视一下自己。

第39节：都是加班惹的祸

No.36

都是加班惹的祸

激烈的竞争，不仅仅是对于个体而言，就是在几个单位之间、各个行业内部，以及国家与国家之间，竞争都是看得见、摸得着的。今天的职业人，之所以感觉到社会的挤压，很大程度上，是所在的某个或者某几个团体，将具体压力转化到了自己的头上。

我们时常不得不牺牲掉正常的休息时间及双休日，甚至"黄金周"长假。不用说，长时期这样下去，矛盾自然就会产生，等到化解不了的时候，职员很有可能面临的情况是：身体罢工、消极怠工、要求加薪、辞职走人等。

加班的原因各式各样，人们可以找的借口也很多，但却往往于事无补。尤其是当加班与自己的生存状况密切相关时，一个"不"字更是没有办法说出口。面对这种情况，不像林莉这样来点"阿Q精神"，大概就只有怨愤不已，最后和工作说拜拜了。

"算了，我决定放弃后面的几天假期，提前上班了"，这天上午，一脸倦容的林莉走进公司销假后，又一头埋进工作里了，"可怜我当初就是看上这家公司有休假福利，没想到的是，就算休了假，工作也没放过我。"

林莉，26岁，单身。自去年来到这家外企工作后，长期处于疲于奔命的状态，"虽说工作这么紧张，可因为我是单身，加上父母都在外地，寄情于事业也是理所当然了"。可是，"女强人"也有渴望休息的时候。趁着"五一"长假，林莉提出了休年假的要求，假期共有15天，获批的林莉欢呼雀跃："终于解放了！"

4月29日，休假首日，林莉还得做些衔接工作，不停地给打来电话的同事和客户说"我正在休假，如果有事的话，您可以联系×××"。没想到的是，接下来的几天，她还是不断接到上司的电话："林莉啊，实在

不好意思，麻烦你回公司一趟处理点儿事情……"无奈之下，林莉只好"复命"，甚至有时还得加班加点，"命太苦了，我休假呀，居然还要加班。"

如此反复了几日后，林莉对上司说要到上海旅游几日，其实她有自己的"小算盘"：我在武汉，你找我加班好像理所当然，出了这个地儿，你总没理由了吧？上司欣然应允，林莉长舒一口气：总算能理直气壮休假了，不过她为上司的一句"保持联络通畅"的话耿耿于怀。

果然，此话很快得到了应验，"林莉，你在上海吧？刚好那边有个客户最近想跟我们有业务合作，你顺便去拜访一下，摸摸情况……"接到上司的"指令"，林莉恨得咬牙切齿："走出了武汉，没想到也逃不出工作的"魔掌"。"其间，仍有同事跟她联系工作相关事宜，这一路旅行，林莉完全没有舒坦过，她一听到手机铃声响起就异常反感。

"我分身乏术，索性不休息了吧。"林莉踏上回武汉的火车，她一路思考着："敢情小女子我就有这等能耐，上司离了我都不行，一些同事也是，大小事务都得找我沟通？"林莉打趣地对自己说："此番想法不过是演绎"阿Q精神"而已，要不然，真是要对这次糟糕的度假经历欲哭无泪了。"

也许这还是比较平和的情况，有的人因为长期加班，不仅身体吃不消，发生上班族常见的疾病，如颈椎病、腰肌劳损、视网膜脱落等，严重的还会在精神上受到伤害，由此引发的家庭不和、同事间关系不融洽，甚至职员因为加班的事和管理者吵得面红耳赤、彼此相见如仇人似的，也不乏其人。长期加班，的确祸害无穷。

有的时候，实在是被手头的工作逼着通宵达旦的人，被人称为工作狂，无论这些人是自己主动，还是被上面的"头头"刀悬头顶，实际上都是近乎一种病症。换作任何人，能够好好休息，何必要自讨苦吃，没日没夜地在文山会海中消磨掉自己的生命呢？所以从本质上来说，"加班"就意味着时间、精力的不对等支配。

在有些单位，员工的工作时间不知不觉就超出八个小时，有的时候甚至达到十五六个小时，这时我们就要注意了，或许我们正在接近加班危害爆发的边缘，或者是身体，或者是精神会发出警报。我们首先要找出造成时间、精力不对等分配的原因，是工作方法上的问题，还是任务本身安排不合理?如果是前者，毫无疑问，我们需要调整自身，寻找到更好的解决问题的方法，向经验丰富的人请教。如果是后者，无论这种不合理是因为临时变动造成的，还是长期以来就不科学，我们都应该积极寻求改变，身体长期超负荷运行，显然不是解决问题的办法。

第40节：干活不讲形象(1)

不要让加班成为一种习惯，就和吃饭过多、睡觉过久一样，长期超出正常合理的工作时间，终有一天，身体及大脑会以罢工的方式，让我们为自己的不合理安排、过度支取，付出惨重的代价。

"加班"意味着时间、精力不对等支配。时常被迫牺牲休息时间，最终有一天，我们要为之付出惨重的代价。

No.37

干活不讲形象

作为都市形象代言人之一，上班族工作时候的形象，应该是一个什么样子才好呢？如果在干活的时候，违背了这些成文或不成文的规定，又会有什么结果呢？

早年报载，加拿大安省温莎市年轻漂亮的刑事女律师劳拉·琼被法官勒令滚出法庭，原因是她穿着不得体。从报上的照片看，劳拉的服装用今日中国的标准来衡量，不仅得体，而且保守。最后，在媒体的逼问下，法官米西琳·若琳斯表示，她就是看不惯劳拉的低领口，"静止的时候还好，移动时晃来晃去，殊不得体"，这位可爱的女法官如是说，"法官总是高高在上的，不能容忍这些自己不想看的东西出现"。

穿，还是不穿，这是一个难题。

刚刚考进加拿大某著名大公司的汤姆高高兴兴地去上班，理所当然地西装笔挺，领带色彩和衬衣搭配一致，皮鞋也擦得锃亮。可没有想到的是，他还没有走进办公室，在走廊里就被经理叫住了。经理带一点儿狡黠的笑容，上下打量了一番汤姆的着装，然后说："不错，穿得很规范。可是，你是经理呢？还是推销人员？不是吧，你看看公司同仁，哪一位是西装革履来上班的？本公司不要求员工这样着装上班，除非是你个人特别喜欢这样的穿着方式。牛仔裤T恤衫都可以，就是别穿西装打领带。"值得注意的事，像汤姆这样的事，在加拿大绝对不是个案。

还有一些人平常做那些完全封闭的工作，于是偶尔出外办事穿着显得不得体。某资深时尚编辑说："最近有一次我穿着仿皮大衣、羊绒毛衣和一条长裤出席一个聚会，原以为大家都会穿便装，但出乎意料，我的穿着过于简单，与别人格格不入，这使我感到非常尴尬。这次的外出工作，任务完成得也很糟糕。"

其实，我们主张上班装介于正装和便服之间，你不一定要穿西装，但建议选择一些风格不同的得体衣服。不管如何穿着，重要的是：礼貌的仪态都是一直要保持的。一般说来，上班装要穿戴整齐，但可以少许地放松一下，这样的衣着需要舒适的手提包和鞋子来搭配。有时候仅仅是换一双鞋子，就可以从休闲到正装。例如：周五你穿着白衬衣和牛仔裤，突遇客户请你共进商务晚餐，你可以加一条丝巾、换一双金色的鞋，这样就可以去赴宴了，真是得来全不费工夫。

之所以强调穿着得体的衣着去工作，原因在于它表示对你所做工作的尊重；表达对你所在公司及单位的归属感（文化认同）；并给上司及客户以良好印象。穿衣增值的学问一直未受重视，但所有成功人士的背后都有着必然的共同点，那就是在不同的场合都有一个成功的形象。服装是一个人无声的语言，它能表达出你的处世态度、你的生活方式，从而成为他人认识你的工具之一，构成人们对你的初步印象。

不仅是在穿衣方面，如果一个职员不具备基本的仪表端庄、整洁大方，我们就可以看到这样的现象，比如头发：经常能够闻到一股长时间没有清洗的味道，或者上面还沾有雪片似的头皮屑，或者是头发油得亮汪汪，或者烫过的头发乱得像鸡窝从不好好打理，干燥得像是一堆干草，枯黄开叉带着辨不清染发的颜色，以及有的男性职员头发太长，根本就不能从头发上分辨其性别等等。

第41节：干活不讲形象(2)

还有指甲不注意经常修剪，十指尖尖还藏着各种颜色的脏物，女性职员涂指甲油颜色妖艳夺目，男性职员经常变态似的翘着兰花指；男性留胡须者胡须没有形状，简直是杂草丛生，再么口腔常年一股异味，不是酒味就是蒜味、烟味，反正没有口气清新的时候。

至于工作场所的服装不是清洁、方便，不追求修饰，而是衬衫看不清什么颜色，领子与袖口污秽满目；外出前或要在众人面前出现时，应配戴领带时不佩戴领带，佩戴了又不注意与西装、衬衫颜色相配，要么肮脏、破损或歪斜松弛；鞋子不注意保持清洁，如破损，穿带钉子的鞋等。

这样拙劣的上班族形象，会有什么样的结果呢？很明显，就像这个故事中的小李和王勇，都是刚刚毕业才踏入公司的新员工，在工作成绩上大家都差不多。平时上班两人均西装革履，但小李走路时喜欢弓着背，而王勇走起路来，挺胸抬头，脚下生风，信心十足。两年以后，王勇晋升为企业市场部经理助理，而小李仍然还是普通职工。可以说，包括上面提到的几个人物，正是上班时候的形象问题，影响了一个人的命运。

这正好说明：一个人在工作时，一样要注重自己的形象，因为你的举手投足都代表着一个企业的形象。这个时候，你不仅是一个单独的个体，还是你们单位的形象代言人。一个追求生命力的企业，必然是追求企业形象的，虽然最开始的时候，它也许不能被放到很高的位置。这样，对于在这个企业中生存的员工来说，其工作时候的形象被强调，就是顺理成章的事情了。

于是，我们要根据自己所从事职业的实际情况，注意自己的工作形象。即便是在一个很小的单位，在一个很平凡的岗位上，我们仍然应该注意自己的形象。

一个人在工作时，你的举手投足，不仅仅表现的是你自己，与此同时，还代表着你们单位的形象。

第42节：漠视领导

No.38

漠视领导

不言而喻，跟老板相处，是一门高深的学问。但是，在实际的生活之中，许多人却忘记了这一点，或者说是因为自己不知道应该怎么办好，所以干脆就忽视了。心想反正领导也是人，一样要吃饭睡觉，没什么不同。其实这是一种自我安慰的方式，是逃避之后的自我欺骗。

与老板打交道，包括动作接触、语言交流、办事态度等许多方面，最为直接的，自然是动作接触和语言交流。但是更为经常的，最能够给老板留下印象的，还是语言交流。如何与老板打交道，其实就是如何与老板说话。言多必失，但是金口玉言一样不可取，它很容易给人造成"漠视领导"的假象，同样是极为危险的。尤其是与一个很在乎自己的形象、权威的领导交流，这样的表现是非常不利的。

佩佩年轻干练、活泼开朗，入行没几年，职位"噌噌"地往上升，很快成为单位里的主力干将。几天前，新老板走马上任，下车伊始，就把佩佩叫了过去："佩佩，你经验丰富，能力又强，这里有个新项目，你就多费心盯一盯吧！"受到新老板的重用，佩佩欢欣鼓舞。恰好这天要去周边城市谈判，佩佩一合计，一行好几个人，坐公交车不方便，人也受累，会影响谈判效果；打车吧，一辆坐不下，两辆费用又太高；还是包一辆车好，经济又实惠。

主意定了，佩佩却没有直接去办理。几年的职场生涯让她懂得，遇事向老板汇报一声是绝对必要的。于是，佩佩来到老板跟前。"老板，您看，我们今天要出去，"佩佩把几种方案的利弊分析了一番，接着说："所以呢，我决定包一辆车去！"汇报完毕，佩佩发现老板的脸不知道什么时候黑了下来。他生硬地说："是吗？可是我认为这个方案

不太好，你们还是买票坐长途车去吧！"佩佩愣住了，她万万没想到，一个如此合情合理的建议竟然被打了"回票"。

"没道理呀，傻瓜都能看出来我的方案是最佳的。"佩佩大惑不解。

其实要是详细分析一番，我们就会知道其中的症结所在。佩佩凡事多向老板汇报的意识是很可贵的，错就错在措辞不当。注意，佩佩说的是："我决定包一辆车！"在老板面前，说"我决定如何如何"是最犯忌讳的。如果佩佩能这样说：老板，现在我们有三个选择，各有利弊。我个人认为包车比较可行，但我做不了主，您经验丰富，帮我作个决定行吗？老板听到这样的话，绝对会做个顺水人情，答应你的请求，这样岂不两全其美？

与上面的主人公不同，刘蕾老实、木讷，很少出声，永远引不起大家的注意。所以，尽管她工作勤勤恳恳，可在公司里总是中不溜儿，几年如一日地待在当初的位置上。老板最近出差，要带几个员工一道去。在火车上，刘蕾的铺位刚好在老板的旁边，两人寒暄了几个问题后就陷入了沉默。刘蕾感到这种大眼瞪小眼的气氛简直让人窒息，一定得说点儿什么打破僵局。可是她从来不和领导打交道，实在不知道从何谈起。

突然，刘蕾瞥见老板脚上穿着一双锃亮的皮鞋，非常显眼，于是就说："老板，你这双鞋子很漂亮，在哪里买的？"原本只是没话找话，但老板一听，顿时眼睛放光。"这双鞋啊，我在香港买的，世界名牌呢！"老板的话匣子一下子打开了，开始滔滔不绝地讲述自己在服装搭配上的心得，还善意地指出刘蕾平时在工作中着装的不足，两人言谈甚欢。下车的时候，老板意味深长地说："刘蕾啊，看来以前对你的了解太少了，今后你要好好干。"

"皮鞋"这个话题，用到了人际关系处理中的一个重要法则就是，赞美对方衣饰细节的变化，能迅速拉近双方之间的距离。看看，就是看出老板穿了双新鞋，刘蕾和老板之间的僵局马上被打破，关系也改

善了，顺便还了解到不少老板的个人喜好，从老板最后的态度来看，刘蕾也通过这个机会展示了自己。工作中，不妨注意观察，你会收到意想不到的效果。

所以说，说话谁都会，但把话说得动听，通过说话给别人留下良好印象，却未必是每个人的专长。所以，在和老板相处的过程中，懂得说话的艺术极其重要。如何正确把握和老板说话的分寸？归结为一点，就是从细节处找到说话的突破口。生活本来就是由无数的细节积累的。不过如果是真的在内心漠视领导，自然要寻找另外的解决途径。无论是因为和领导有个人纠纷，还是从来就不那么佩服领导的才能，首先应该明白，既然别人今天成为了你的老板，他就自然有胜过你的地方。人无完人，任何人都是有缺点的。所以还是要从细节上入手，先于别人改变自己，平衡心态，纠正自己的偏见。

在和老板相处的过程中，懂得交往的艺术很重要。人无完人，老板当然也有缺点。但是既然人家今天是你的老板，他就自然有过人的长处。

第43节：唯领导马首是瞻

No.39

唯领导马首是瞻

与"漠视领导"相反的另外一个极端，就是唯领导马首是瞻。这同样是要不得的行为，不仅是因为由此产生的效果不好，更重要的是不符合一般的道德水平。但是因为领导的权威，自己的利益需求，使得许多人在不知不觉间，陷入了唯领导马首是瞻的境地。这种人不仅是工作上的事情，一味听从领导的遥控，早请示晚汇报，根本不能自己作出决定，甚至当领导作出的指示根本不符合实际情况时，也不敢表示相反的意见。而且在生活中的细节问题上，也因为领导的喜好，而变得一切投其所好，没有了一点自己的生活空间。

所以，像这个故事中的女秘书瑞贝卡一样的人，现实中并不多。

女秘书瑞贝卡成了白领津津乐道的对象。起因是一封反驳老板的邮件，这封邮件在白领当中引发了轩然大波。故事并不复杂：一个外企总裁和他的高级女秘书瑞贝卡，一天，因为总裁忘记带了某个重要文件，回去取文件的秘书赶不及而将重要的商务谈判耽误了。事后，总裁用邮件群发的形式发给管理员，指责他的这位女秘书渎职、错失商机，给公司造成经济损失。而瑞贝卡用邮件群发的形式发给中国区员工，畅快淋漓地回击了总裁的所有指责。令瑞贝卡没有想到的是，她的这封邮件竟然迅速在外企白领中传播，并到了无法控制的局面，甚至被称为"邮件门事件"，她自己也被网络称为"史上最牛的女秘书"。

为什么瑞贝卡的这封邮件能如此快速传播？有人说是因为中外文化差异的碰撞，更多的白领说，是因为瑞贝卡说出了他们积压在心底很久、想说而不敢说的怨言。转发者说，好过瘾，仿佛在骂自己的老板。也许，每个白领心中都有一个"瑞贝卡"，但在实际面对老板、上司的指责时，他们心底的"瑞贝卡"却很难爆发。从这件事引起系列反

应的侧面，我们发现了现实生活中，许多人在工作之中，忍气吞声、屈从权威的现实。

由此引发的一个持续讨论中，一个名叫Sayid的业务主管表示，自己的心中确实也有一个"瑞贝卡"。就在前不久，他也差点做了和瑞贝卡一样的事情："那是在春节后，我们的财务总监发了一封让我十分气愤的E-mail，而且还同时转发给了另外几位主管和市场部的所有人。我当时就很纳闷，究竟为什么，现在的高层之间这么喜欢群发邮件。如果说是希望全公司的同事都引以为戒，那至少也要有一个明确的犯错对象，始作俑者吧。如果邮件本身只是含沙射影地批评某些人，我觉得完全没有必要，弄得整个公司都怀疑来怀疑去。这样一来，会影响整个公司的工作氛围，也会让员工对高级管理层心存恐惧。可是，事情还是发生了。财务总监在邮件里义正词严地表达了自己的看法，最后还告诉他，原本想把这封信发给公司全体人员，但想想这样会让他很没有面子，所以暂时不那么做。条件是不要再发类似的E-mail。当天下午两人相遇，财务总监打完招呼，说那信真是说别人，两人之间的纠纷就这么妥善处理了。

不得不承认，事件之外的许多人，在得知"邮件门事件"后，大多数都有过瘾的感觉。她说出了许多企业员工，对上司敢怒不敢言的心声，因此在这封邮件被广泛传开之后，引起强烈的反响和广大的支持就无可厚非。但是冷静想想，那位总裁先生，只因为东西没能及时取到而迁怒于秘书，这实际上是说不过去的。尽管秘书有提醒老板的工作职责，但他不是全权"工作保姆"。事后也没有什么原因导致他失去商机、造成很大的经济损失，看来这通说辞，纯粹是为了发泄一时的愤怒。而且使用这种处理问题的方式，更是不符合一个领导的素养。再说瑞贝卡，本来只是个人之间的小矛盾，把那封信回复给总裁自己，也许双方心平气和了以后会逐渐对此事释然。但是邮件内容咄咄逼人，而且群发给公司其他省市分公司这种做法就有点儿过激了。

从讨论的结果看，大多数人遇到这样的事，心里会先冒出一个"瑞贝卡"，随后，理智会占上风，因此不会"鲁莽行事"。当然这件事情，牵涉到一个处理矛盾方式的问题，但是对于领导的权威，绝对是一个比较大的反抗举措。它提醒了许多在工作之中忍气吞声的职员，如果领导做出并不符合事理的事情，以致影响到工作，或者损坏了我们自己的利益，我们就应该大胆说"不"。与其长痛不如活得自我一些。更为重要的是，不能曲意逢迎，唯领导马首是瞻。当然。我们需要注意表达的方式，调动智慧完善解决矛盾。

第44节：借离职出恶气

在领导的权威下，考虑到自己的利益，人容易陷入唯领导马首是瞻的境地。曲意逢迎当然不行，调动智慧才真正有助于解决矛盾。

No.40

借离职出恶气

跳槽的事情时有发生，起因多是因为对手头工作的不满，或者是因为工作环境，或者是因为薪酬，最后不得不"出离饭碗"，另谋高就了。但是到达新的工作环境，并不意味着一切问题就全部都解决了。

我们都会有这样的经历：有时候觉得心情很好，生活充满阳光，工作很带劲。可是，有时候又会觉得心情抑郁，对什么都没兴趣，情绪很不稳定，工作上遇到一点儿不顺心的事就会烦躁一天。这个时候，往往就是许多人准备跳槽的开始，似乎这样就可以出口恶气，但是这样快速地转换工作，结果吃亏的还是自己。

李婧跳到这家新公司已有两个月了，新公司各方面条件都不错，办公环境好，福利待遇也不错，但是她还是不能把十分的热情，投入到现在的工作中去，因为她当初离开时也是意气用事，过后很后悔。她离开以前那家公司的原因，就是工作压力很大，时不时地加班，工资也低，于是她经常抱怨这，抱怨那的。"不知从什么时候开始，我觉得公司的工作环境，离自己所期望的越来越远，加上那段时间和男友的感情出现了一点儿问题，慢慢地我觉得什么都不如意，心理落差越来越大。有一天，我因为一时疏忽出了一点儿问题，老板在例会上严厉地批评了我。会后也不知道是怎么了，我头脑一热，就打了份辞职报告给老板，以此表达自己的反抗，出出压在心中的那口恶气。就这样，我离职了。不久，我便应聘到了现在这家新公司。原本把一切都想得很美好，进了公司才发现，原来这里并不适合我。世界上本来就没有十全十美的事情，我早应该明白这个道理，但是我还是一时冲动了！"

像李婧这样觉得自己草率、糊涂，对新工作同样灰心的离职者，现实中的确不少。其实他们没有明白，人的职业状态也有春、夏、秋、冬。这就像一年中有四季变化一样，职业"季节"的变幻，也会给人的职业状态带来影响，影响到职业决策。

职业生涯规划专家经过多年研究发现，绝大多数职业人士身上都会发生这种状况。表面上看，这只不过是偶尔的心情波动，从而影响了工作情绪，其实，这是一种职业心理周期现象。当职业状态的"春天"来临的时候，你会对工作、对未来充满美好的憧憬，你开始注意并发掘自己的优势和特长，关注自己的兴趣和职业，勾勒自己的人生。而在职业心理周期的"夏天"，你已经做好了心理上充分的准备，此时的你正是雄心勃勃地大展拳脚，将计划付诸实践的时候。此时，你似乎浑身洋溢着智慧和勇气，乐于接受各种挑战，而且对失败和挫折的敏感程度比较低。处在这个心理阶段的你工作上会有比较大的起色或产生质的飞跃。夏天过去，秋天来临。你经过一个较长时间的艰苦奋斗，工作很有起色，自己也获得了很大的信心。但慢慢地，你会觉得一切没有以前来得顺利了，困难也越来越多。其实你的工作环境并没有多大的变化，只是职业心理状态已经发生了变化。这个阶段的你倾向于接受一些难度不大的工作任务，期望能较好地完成，但对自己的要求明显没有那么严格了。职业心理周期的"冬天"，是个需要引起人们高度警惕的季节。在这个季节里，你会突然发现工作中有很多的不足。这些问题显然不是突然间出现的，它们其实一直都存在着，只不过你现在才注意到罢了，并且你会不自觉地把你对它们的厌恶之情放大很多倍。就像案例中的李婧，原本只是抱怨的因素一下子觉得不可忍受。而且，在这一阶段，工作中原先你觉得好的那一部分会突然成为你视觉感知中的盲点，你看不到好的方面，你很有可能会因为某个并不严重的突发事件而作出错误的决定，使自己的职业生涯陷入低谷。

对刚刚步入职场的年轻人来说，职业心理的"春天"期是最适合他们的。此时要注意培养积极的生活态度，多去注意工作上、职场中好的东西，养成乐观、开朗的处事习惯。明确一个科学、客观的职业生涯规划对于个人事业的成功起步是至关重要的。在职业发展最快、最顺利，表现在职业发展曲线中上升曲线斜率最大附近的时候，最佳的职业心理状态是职业心理的"夏天"。这一职业发展阶段最需要无所畏惧的勇气和敏捷的大脑。此时，多接触些励志的东西(书籍、聚会等)，多和事业成功的朋友交流、分享心得，多接触些正面的观点、思想等对职业心理季节的调整都是极其有帮助的。在职业发展遭遇障碍的时候，职业心理的冬天随之而来了。虽说职业心理的"冬天"不好，但它对保持职业心理的健康还是很重要的，它是一个休养生息、养精蓄锐的阶段。但是也要注意这个阶段不宜过长，要学会调整，不要轻易作任何决定，因为在这个阶段，你对事情的分析、评价往往很难做到客观。故事中令李婧后悔不已的离职，就是个很好的案例。

所以，借离职出气，实际是害人害己的事情，还是那句古话"三思而后行"，人生一定要有所决定才能迈步，但是在作出重大的决定之际，一定要做到心中有数。

就像四季更替一样，职业人士的心理也有波动周期。一时冲动借离职出气，实际只会害人害己。"三思而后行"，人生才会少走弯路。

第45节：信口开河"喊人"(1)

No.41

信口开河"喊人"

开口说话，是办公室生活中，极为细小的一个方面。职场称呼，运用得恰如其分，可以拉近上下级、同事之间的关系，运用得不恰当，就有可能会带来不必要的烦恼。中国作为一个礼仪之邦，习惯称呼人辈分或者官职，前者在工作中，很显然不是绝对通行的，即便"家天下"在中国统治多年；但是后者，在抬头不见低头见的办公室生活中，在辈分、年纪、职位相当的人中间，一样存在问题。这样，传统的称谓方式不是很行得通，于是就需要变通，同时问题也就随之产生了。

不少人在职场中，都遭遇过不知道该如何称呼别人的难题，"老师"、"老板"、"老大"、"老总"……该选择哪一种来称呼领导？而同事之间，以什么样的方式来称呼最好呢?

为亲密起见，同辈、同职的人之间，习惯以小x、大x、老x等在姓前冠字的方式喊人，再进一步，把年轻的叫做"老x"，或者是根据这个人的特点，另外起绰号，被大家广为接受甚至忘记本名的事情，也是屡见不鲜。称谓叫得恰到好处还好说，如果"信口开河"胡乱喊一通，大概立马会引起"反响"。严重的时候，也许它会成为日后裂痕的开端。

刘波所在的是事业单位，进入单位的第一天，他就觉得每个人都很严肃。在称谓上，他也是琢磨了好久，因为他觉得在这个问题上绝对不能出错。一个星期以后，刘波发现，"在我们单位，没有人不愿意被称为领导的，而且一视同仁都叫领导，人家也不会觉得我虚伪了"。似乎掌握了他们单位的称呼宝典：自己是新人，因此叫任何人都称领导。这招儿一出，刘波果然在这个单位的称谓问题上没出错。

实际上刘波的这一招儿并不是万能的。三年之后，早已经不像当年在乎称谓了，进入到一个新的工作环境中的刘波，沿袭在原来单位中开口喊人的方法，却行不通了，大家很快就觉得这个人很虚伪。刘波在新的单位给别人留下的第一印象，就这样一直持续到几年之后离开，许多人和刘波的关系，也始终是不冷不热，同事间不算融洽的关系，就是刘波再次离开单位的原因之一。

第46节：信口开河"喊人"(2)

张婧今年30多岁，在她们单位属于主任级人物。平时，同事之间的称呼非常随便，张婧也乐得这样。直到有一天，张婧走在单位走廊里，身后蹿出一个年轻人，拍了拍她的肩膀："大姐，请问办公室在哪里？"张婧霎时惊呆了，差点儿忘记告诉她办公室的方位："她怎么能叫我大姐呢，这个称呼实在太恐怖了。"直到几个礼拜后，张婧还是耿耿于怀："怎么能叫大姐呢，就算叫声姐姐也比大姐好上几百倍。"

可见小小一声称呼，带来的却是深层的利害关系。另外，在不同的情况下，应有不同的称呼。新进一个单位，最好能够熟知它的企业文化。同事之间的称呼是企业文化的一种外在体现，一个企业以什么类型的称呼为主，与企业管理者的风格、个性有紧密关系。把握准了企业文化，称呼就不容易露怯。

在以"氛围自由"著称的欧美企业中，无论是同事之间，还是上下级之间，一般相互直接喊英文名字，即使是对上级，甚至老板也是如此。如果用职务称呼别人，反而会让人觉得和环境格格不入。在这样的公司工作，不妨也取个英文名字，融入集体。

在由学者创办的企业里面，大家可能会根据创业者的习惯，彼此以"老师"称呼。这个称呼还适用于文化气氛浓厚的单位，比如报社、电视台、文艺团体、文化馆等。这个称呼能表达出对学识、能力的认可和尊重，因此受到文化单位职业人的青睐。

在注重团队合作的企业、学习型企业及亲情色彩浓厚的中小型家族企业里面，等级观念比较淡化，大家以行政职务相称的情况比一般企业要少，互称姓名的情况较多。而在国有企业，最好以行政职务相称，如张经理、陈总等，能表示对对方的敬重。等级观念较重的韩资、日资企业，一般也采用这类称呼，如李课长、韩社长等。

总之，在自己第一次开口喊人的时候，要考虑到满足陌生人的那种认同感，实在不行就称呼对方的姓名或者身份。但是更为复杂的情

况是，直接称呼姓名，有时候反倒也是一种错误，这更加看出了信口开河喊人，实在要不得。

"信口开河"要不得，小小称呼，却隐含着深层的利害关系。尤其是自己第一次开口喊人时，更要注意满足陌生人那种认同感。

第47节：掂错聚会的分量

No.42

掂错聚会的分量

"派对"这个词，是近几年"时尚"这一字眼高曝光率之下的产物。"派对"，已经成为都市时尚生活的代名词，甚至对于一些追赶时尚的人来说，能够多次被邀请参加城中各式各样的派对，是一种荣耀。"派对"到底是什么？应是宴会、晚会、舞会等等聚会的总称。既然是聚会，如何与人相处，在人堆里左右逢源、插科打诨，便成了一门技术。

办公室的同事在一起时间长了，难免会有这样那样的聚会活动。一味拒绝，当然是吃不开的，但是如果掂错了聚会的分量，好比将一个正式会场搞成了私人聚会，同样是很窘迫的事情。要想在参加派对的时候，自己的行为举止不出差错，就要对这个派对有清晰的了解，包括这次聚会的性质、参加的人员等等，所谓"知彼知己，百战不殆"，这也是一个派对红人的成功法宝。

很多年前，派对是只在外国电影中出现的场面，灯火、美酒、名媛绅士，组成了繁华的派对景象。派对，曾经在中国人的心目中，是歌舞升平，是纸醉金迷，是打情骂俏。其实派对只不过是一个交际场，是提供认识别人与被认识的场所。

既然是交际的场合，就涉及到一个应酬的问题。除了穿上合乎场合的衣服，带上合适的礼物，还有更为重要的一点，就是得体的行为举止。这就要靠事前、事中的一番功夫了。心里学家称，应酬的最高境界，就是在绝无施厌的情况下，使对方照着你的意向去做，若你的道行不高，只要待人诚恳有礼，再加上以下这些小窍门，要与宴会嘉宾相聚言欢，即使面对你讨厌的人，也不是什么困难的事情。

一般来说，宴会上难免会碰到一些自己不喜欢的人，赴会前，应先预计一下可能遇见哪些客人，当中哪些是自己讨厌的，并冷静地分

析他们有什么讨厌之处，又有什么可取之处，继而每天不断地重复他们的优点，降低自己对他们的厌恶程度。不要以为你能够在这次宴会上受到所有人的欢迎，也许在暗地里，你也被某个人强烈地讨厌着，这是参加宴会前需要考虑的第一点。

至于在派对中确实遇见世仇或讨厌的人时，要记住：不可刻意回避他们，逃避是懦夫的行为，更会丧失控制权。其实应酬时抢占上风十分重要，无论对方是你讨厌的，还是喜欢的人，都要主动跟对方打招呼，这样既可表现出自己的气量，更重要的是可以先控制场面，让对方自然跟着你的路线走。因为在一般的聚会上，大家相处的时间并不是你想象的那么长，每个人其实在对方的视线中占据的时间很短，只在极少数真正气味相投的人们之间，你才会给别人留下深刻的印象。所以不要为一个小小的飞虫，把整个聚会都看成是你和仇人相见的狭路。

这个时候合适的处理方式是面带笑容，正所谓"一笑泯恩仇"，很可能一个笑容，就能冰释你们彼此的误会。

还有就是限时交谈。因为要与自己不喜欢的人交际，说难也难，说容易也容易，正因为宴会上还有其他客人，你不可以失礼于人前，不过与此同时，你可以缩短交谈时间，大部分寒暄之语皆可在三分钟之内搞定，而且缩短与自己不喜欢的人交谈，可免除双方在心理上有度日如年的尴尬。

总之，当你估计错了参加聚会的人员、着装、交谈等一系列情况，遇到了尴尬的场面时，一个很有效的方法就是幽默解围。在适当的时候，幽默可舒缓神经，也是大度的表现。

如今的社会高速变化，"另类"的派对纷纷出炉。例如"同城姐妹会"、"都市xx联盟"，自己的个性张扬是一个方面，很重要的一点，是当你加入到这样一个比较专门化的派对中来以前，别人的规则已经存在了，因此你需要在遵守规则的前提下，施展你的智慧，做个玩儿转

派对的人。否则就只有全身而退了。但是事前的准备，事中的灵活应变，甚至是事后修补，一样是修炼的基本功。

要做个玩儿转派对的人，就要在遵守规则的前提下，施展你的智慧。事前作准备，事中灵活应变，事后修补都是修炼的基本功。

第48节：搞小团体

No.43

搞小团体

工作的时间长了，相处的人们就会自动分成不同的圈子。这些人数不一、性情不同的同事组合，就是一个个利益有别的小圈子。出于整体上的团结，几乎所有的单位都是反对拉帮结派的。但是，无论是在公司的高层，还是在公司的基层之中，这都是无法避免的事情。

有人给咨询专家写了这样一封信："年前我们部门换了一个新上司，他开始上任时，我们部门很多人就不喜欢他，因为听说他总喜欢在单位拉帮结派，在我们公司影响不好。尽管这样，他很会处理各种关系，做人八面玲珑。现在他来我们部门有三个多月了，经过我们的观察，他的确是一个喜欢拉帮结派的上司。他对那些整天围着他转的人，委以重任，部门的小金库也由他的亲信把控，他们整天吃吃喝喝。因为是部门主管，他有签单权，说给谁报销什么就报销什么，说给谁报销多少就报销多少，我们很看不惯。这样的工作环境实在影响人的心情，我就想到其他部门去，但公司人事说要换职位等年底再说，现在没有空余职位。"

这是一个面对搞小团体的上司，愤怒不满但是又不知怎样办才好的人向专家发出的求助信。从中我们可以看出，这是一个很有正义感，做事刚正不阿，不喜欢巴结权贵，也看不惯领导这一套的人。这样的人，在现实生活之中，是值得我们敬佩的。但是我们不得不指出，这个人将会因为和领导的关系不睦，而影响到自己的利益。

上司喜欢拉帮结派，将财权交给亲信，排斥异己，可谓精通办公室政治之道。这样的上司有一个共同点：对上扶得平，对下摆得平。他能够担任领导职务，肯定和上级领导有不错的关系。从整个公司的角度来看，他肯定是某位领导的亲信，也是某位领导在这个部门的代言人。他也有自己的一帮兄弟，平时靠利益联结在一起。所以，和他

直接冲突，能否和他抗衡，是需要考虑清楚的。这时候，既不能向同事表示不满，因为可能会有人向上司汇报，也不要立即要求调换部门，因为这样做，可能会得罪新上司。

对此，我们首先需要忍耐，以静观其变。也许有另一派势力会制衡他的力量。但现状是他还在掌握着权力，人不能立刻改变环境，所以还是要和上司尽量周旋，不要成为他的眼中钉。同时，做好周密的计划，既不陷进污泥中，又能创造相对安全的生存空间。当然，这是权宜之计，也是比较现实的对策，可以说是没有办法的办法。但是，在此需要提出的是，对于一个刚刚进入新的工作环境中的新人，最开始的步骤，是要避免很快就投身到某个圈子之中，因为你对整体的情况并不是很了解，进入到某个圈子之中，就意味着你的眼睛和耳朵被染上了颜色，限定了方向。既然在每个公司都有小圈圈，刚到新环境的新人，该如何生存呢?

先要区分情感小圈圈与合作小团队。小圈圈的形成可能是情感上气味相投，也可能是工作上互动合作。如果是情感型，就找机会加入共同话题；如果是工作型，就得增加自己的工作能力。不要顾影自怜，你应积极主动融入其中。

还要搞清楚层级关系。新人进到新组织，最怕搞不清楚状况，找错人问问题，自己觉得很怪，资深人员通常也不太喜欢莽撞的新人。先研究一下分机表，从那里可以搞清公司的架构。接着了解与工作有连带关系的部门，弄清每个人的工作属性。

再就是不要吝于投资情感。建议你善用午餐、下午茶时间，多和同事交流。

避免误踩办公室"政治地雷"也很重要。面对人事利益上壁垒分明的小团体，新人不要着急表态站队。假如吃饭或闲聊时，听到对某人某事的评论，记得只带耳朵不要带嘴巴，不要追查真相，更不要传话，避免误踩办公室政治地雷。

因此，我们应该把握好交往的分寸，明确什么时候以情感交流为重，什么时候以工作需要为重。尽量少加入小团体，避免不必要的伤害。

人群就是偏向结合，因此要正视办公室小团体的存在，但是我们应该明确什么时候以情感交流为重，什么时候以工作需要为重。

第49节：不合群

No.44

不合群

建立良好的人际关系，得到大家的尊重，无疑对自己的生存和发展有着极大的帮助，而且有一个愉快的工作氛围，可以使我们忘记工作的单调和疲倦，有一个良好的心态。遗憾的是，我们常常听到很多人，对怎样处理好办公室里的人际关系感到很棘手，抱怨甚多。

结果，有的人因为处理得不好，同事之间出现深深的裂痕，严重的影响工作的进展。有的人谨小慎微，很长时间之后，才建立起与几个同事的友好关系，结成一个独立的小团体。再有的就是比较内向的人，更加严重地将自己封闭起来，甚至完全不与同事谈工作以外的任何事情。最后一种情况，使并不知情的人以为，这个人清高孤傲、难以接近，天生就是不合群、不容易打交道的。

惠曾经有过这样的经历。她在一家IT公司工作，在公司和几个同事都处得不错，大家常常心里想啥就说啥，成了铁姐儿们。可最近发生的事让她很心寒。三月份公司竞聘管理层，她顺利通过并进入任命公示期。但最后没有被顺利任命，公司人力资源部反馈说，部门的同事对其升职的意见很大，而其中以姐儿们反对呼声最高。"说我还不成熟，工作方式不对等等。可她们私下里还表示支持我竞聘，说如果升职一定要照顾姐儿们。"这位痛苦的惠小姐，开始怀疑职场上是否有真正的朋友了。这样下去的结果，很有可能使惠将自己封闭起来，不再相信职场上的同事了。也就是上面提到的第三种结果：又一个"清高孤傲"的职员出现了。

其实，每个人都是天生的群居动物，渴望与大家一起出出进进、说说笑笑，渴望共同完成一件事情，有难同当、荣辱与共。只是人与人交往中各种矛盾的积累，将这种天性给扭曲了。但是基本上，"物以类聚、人以群分"的法则还是通行的，这实际上是对人类"群居天性"的

弥补。特立独行的人，一样渴望和人交往，只是更加强调与自己相同的人之间的交流。如果遇不到，宁缺勿滥。当然，这种遇不到的原因，有的时候是客观条件的限制，但是更大程度上，是因为自身不够主动，逃避的倾向大于积极寻找的倾向。

同志为朋，同道为友。职场中的朋友关系和生活中的朋友关系不是一个意思。职场中的朋友可能是同盟，也可能是竞争对手，所以职场上讲交情有两个前提：第一，职场上的朋友，建立的基础是利益交换的生意伙伴关系，交往对彼此都有好处，比如建立人脉圈子，有利于今后自己在公司内的上升和部门间的合作。第二，既然是生意伙伴，就要彼此信任，要遵守共同的规则。所以，对于职场中的人来说，工作是你要经营的生意，老板是你的客户，周围的同事是你生意的合作伙伴，大家维系彼此关系的原因，是因为有着共同的利益。

在此，可以以一个很浅显的例子来说明这个道理。在一个单位工作的人，有不少同事间吃饭搭伙的事情。春节长假后，上班没几天，许多白领便抱怨盒饭不好吃，网上征人搭伙的帖子越来越热。搭伙的地点基本选在个人所在的社区或公司附近，花费不多，却能吃到热气腾腾的家常菜。搭伙吃饭解决了一部分白领的就餐难题。没有食堂、不满盒饭花样少、烹调手艺差，于是征人搭伙吃饭，就这样出现了。不过，征人搭伙，短时间内缺乏亲情或友情，多了尴尬和拘束。另外，几个人甚至十几人搭伙，还会有不卫生、众口难调、经济纠纷等问题。但是总的说来，和同事、朋友一起吃饭，共同语言也会比较多。同事能尽兴聊天，因为这是一个放松的好机会，边吃边聊，吃完再一起去散个步，也挺开心的。可见，仅仅是吃一顿工作餐，就有这么多的利益问题，但是最终大家能够坐到一张餐桌前，就说明找到了比较一致的共同点。

人与人之间的交往，就是这样一个相互妥协、迁就、包容的过程，如果总是想依从自己的意志，结果就只能是独自一人了，而这在很多时候，是行不通的。即便是生活方面，不会有什么大的问题，时

间长了还是会影响到工作。因为人是情感动物，特立独行的结果，只能使自己痛苦。

其实，只要我们为人正直，用心并努力做个受人喜爱的同事，并不是很难的事。根据行为专家的忠告和众多人提供的经验，我们不妨从以下几个方面入手。如果你有意见最好直接向上司陈述；乐于从老同事那里吸取经验；对新同事提供善意的帮助；用自己的性别优势关心异性同事；适当"让利"，放眼将来；让乐观和幽默使自己变得可爱。只要真诚的从这几个方面去努力，那么做个让人喜欢的好同事，得到一份好人缘，工作便也成了一件让人快乐的事了。

只要我们为人正直，用心并努力，融入集体生活并不难。

第50节：不吃早餐

第5章

善待自己的身体

No.45

不吃早餐

一日之计在于晨，大家都知道早晨的时间很重要，但对早餐却不那么重视，理由很多：早晨简直就是争分夺秒；省去一顿早餐，既省钱也省事儿，还减肥。诸如此类的借口很多，殊不知不吃早餐已经对自身的健康埋下了隐患，等过了很长时间或者直到中年才发现，身体有许多地方出了毛病。

敏敏在一家国内知名的电视台工作，由于工作时间不规律，压力大，匆匆忙忙，平时经常要上早班，于是，她养成了不吃早餐的习惯。有时候起来有一点儿饿，但她总是来不及吃，心想不就那么一会儿吗，就用力撑着，直到中午。有一天，她正好没排班，起床后洗漱完就开着车准备去逛街，开着开着，头突然一阵眩晕，她挣扎着将车开到路边就意识模糊了。等她醒来以后，发现自己已经躺在医院了，原来执勤的交警看她晕了过去就将她送进了附近的医院，医生说她由于早上没有补充糖分，加上长期过度劳累导致低血糖，从此以后，她改掉了不吃早餐的坏习惯。

比较起来，敏敏还算幸运的，她将车开到了路边并没有发生其他危险，实际上，血糖过低时开车与酒后驾车是同样危险的。人体所需要的能量主要来自于糖。人早晨起床后，已大约有10个小时没有进餐，胃处于空虚状态，此时血糖水平也降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进餐或进食低脂早餐，体内就没有足够的血糖可供消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒，反应迟钝。美国营养学家的相关

调查表明，许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关，因此，营养学家警告开车族们，血糖过低时开车非常危险。

不仅如此，不吃早餐的危害还很多，其中有女性最担心的衰老问题--不吃早餐老得快。在睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸没有食品去中和，就会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起胃炎、溃疡病。不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，时间长了则会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。同时，早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，国外相关的实验证明，早餐摄入的营养不足很难在其他餐次中得到补充，严重时还会造成营养不良、缺铁性贫血等。

也许有人会认为，不吃早餐等于少摄取了很多食物，应该有助于减肥，这种观念同样不对，吃好早餐才不容易发胖。有的人喜欢吃高热量的早餐，午餐和晚餐则为低热量或省略不吃；而有的人早餐只是简单凑合或者干脆不吃，午餐和晚餐却相当丰盛、热量高。这两种人一天摄入的热量虽然相同，但脂肪氧化的情况却不同。早餐吃高热量食品的人，再配合低热量的午餐和晚餐，脂肪不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，等到午餐和晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，当然容易变胖。

其他许多高发病都可能由于不吃早餐而引发，比如精神不振、贫血、胃炎、胆结石等等，可以说不吃早餐简直是健康的一大杀手。

一个很好的方法就是在逛超市的时候尽量买回足够一周食用的可以储存的面包、牛奶、速冻的早点等，保证早上起来以后有东西可以吃。

同样重要的是将闹钟调早二十分钟，这样你就有充足的时间享受你的早餐了。当然，为了保证充足的睡眠，晚上也要记得提早二十分钟进入梦乡。

吃早餐只是最低的要求，更进一步的要求是早餐的质量。中国有一句俗话：早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐，这就充分显示了对早餐质量的要求。晚上六点吃过晚餐到第二天早上起床已经有十几个小时了，肠胃已经彻底清空了，用较多的营养来补充是十分重要的，早餐吃好了才能努力工作和学习。为了你的身体，为了有健康的体魄，一定要改掉不吃早餐的坏习惯，善待自己，每天给自己一份营养丰富的早餐吧。

第51节：减肥减掉的健康

一日之计在于晨，有营养的早餐，带给你的将是一天的快乐与效率。

No.46

减肥减掉的健康

肥胖已经成为了一个危及全球的健康问题，据统计，几乎每十个人中就有三至四个是肥胖者，其中有很大一部分是青少年和女性。

导致肥胖的原因很多，其中有一小部分是遗传因素，但肥胖现象越来越多是随着生活质量的不断提高而产生的，肥胖最主要的诱因还是无节制的饮食和没有足够的运动。当人体的热量和脂肪摄取量过多时，就会出现肥胖现象。在变肥胖的同时，血管也在变细，血压也就不断升高。同时数字显示：在肥胖人群中，超过一半的人在四十岁后有高血压症状。当大压强的血液在血管内流通时，又容易损坏血管，严重的还会引起心肌梗塞、脑血栓等现象。

正因为如此，减肥的人群越来越多，大三学生小薇就是其中的一员。实际上，她并不算太胖，但是为了穿上衣服更加窈窕动人，她给自己制订了严格的减肥计划：喝减肥茶，不吃饭，超大强度运动……可以说是多管齐下，小薇本以为在这样的魔鬼计划面前身体会很快瘦下来，但事与愿违，坚持两周以后，体重虽然轻了四公斤，但也开始浑身乏力，面容惨白，肠胃严重混乱，加上学习的压力，她终于在一次专业课上晕倒了，在医院躺了两周，出院以后，身体反而比以前更胖了。

小薇的例子给我们提供了很多告诫。

首先值得注意的是不要盲目减肥。在骨感美被广泛推崇的现代社会，减肥也成了一种流行，尤其是年轻女性，实际上，现在的状况是：正在减肥的许多人实际上并不在肥胖的范围内，而许多真正需要减肥的人却都没有行动起来。所以，要正确减肥首先要科学地判断自

己是不是肥胖，而不能依据现在骨感美的标准盲目减肥。那么，究竟肥胖有什么样的体重标准呢？下面有个公式用来计算人的体重指数。其中体重用"公斤"做单位，身高用"米"做单位。 体重指数＝ 体重÷ 身高的平方， 如果指数低于19，则体重过轻，19～24为标准体重，大于等于24就该减肥了。

即使你的体重已经到了应该减肥的程度，也要注意减肥的方法。以下几点尤为重要：

节食减肥危险大

减肥不一定就要少吃东西。节食不是在减肥，你绝不可能一辈子节食吧，当你有一天恢复正常饮食时，马上就会又胖起来，而且胖得更快。

减肥时间的选择有学问

在减肥期间，由于身体摄入量减少而运动增多，身体可能不适合从事过于繁重的工作和学习。很多年轻的女学生喜欢选择有大量学习任务和考试压力的时候减肥，这实际上是很不科学的，这段时间身体随时可能处在透支状态，一定要保证营养和良好的状态，否则，即使瘦下去也会以牺牲健康为代价。对于上班族而言，工作任务繁重和压力很大的时候也不适合减肥。相反，最好的减肥时间应该是在假期和相对轻松的时间。

减肥的最有效办法是"合理膳食，合理运动"

合理膳食是指要合理选择食物，即少吃高糖、高脂肪、高热量的食物，少吃油炸食品。用煮、炖、蒸代替油炸。为了合理安排我们的饮食，先看看常见食物中的热量有多少吧。每1两鱼肉含56千卡热量，猪肉则含290千卡热量，相同重量的鸡肉则含55千卡热量。而每个轻体力劳动的男子每天需要2000千卡的热量，女子则需要1800千卡的热量。建议准备一个卡路里表格以便严格执行。

减肥的关键要素是积极锻炼

如果把健身和减肥中"合理膳食"作为30％作用的话，那么锻炼所占的作用要占60％～70％。那么锻炼多长时间、强度多大合适呢？下面是对日常锻炼的基本要求：热身活动10分钟，有氧运动50分钟(可以是慢跑、快步走、体操等)，肌肉锻炼15分钟(拉力器、仰卧起坐、俯卧撑等)，这三类锻炼每周都不能少于三次。

第52节：膳食结构不合理

不可忽视的是，减肥时最好有专门的健康咨询。如果可以制定严格的计划、定时记录体重，也将有很好的督促作用。

减肥需要恒心和毅力，切忌三天打鱼两天晒网，真正需要减肥的人们行动起来吧，你也可以拥有一个美丽健康的身体。

减肥，我们可以以美丽为目标，以恒心为保证，但不能以健康为代价。

No.47

膳食结构不合理

早在30多年前，一位服务于公卖局台北啤酒厂的张先生，在参加该啤酒厂选派技术人员到国外深造的考试中，以优异的成绩被录取。在出国前经某公立医院体检时却发现他的肺部有像小孩拳头大小的肿瘤，因而不能出国。张先生非常失望，一直怀疑诊断有误。于是再到另一家医院检查，结果还是证实原来的诊断并无错误。当时年轻力壮的张先生在人生绝望之余，多次打电话给当时任某要人机要秘书的魏姓同学。魏姓同学便利用星期日赶到台北和张先生见面，恰好这个魏姓同学与台湾某医院院长（1949～1955年）、专精于癌症临床研究的吕革令博士是好朋友。当即建议张先生前往访求吕博士医治。

吕博士和张先生见面后问了他一个问题："癌为什么叫绝症，你知道吗？"

张先生和魏先生都不知道如何作答。吕博士又说："人类医治癌症到目前为止只有两条路，第一条路是消灭病源，第二条路是增强抵抗力。但很奇怪的是，无论用钴60还是其他药物去消灭癌细胞，癌细胞都不会被消灭，而好的细胞却先会被杀死；无论用什么营养、补药，好的细胞还未吸收，癌细胞却先吸收了，让癌细胞发展得更快。因此可以说上述两条路都行不通，所以叫绝症。"

张先生依照吕博士的建议，认真改变吃饭的习惯，乐观地面对生活，并每天坚持作适当的运动。一年后，他回到同一公立医院检查，发现肿瘤不但没有长大，反而已呈现萎缩状态，这令医院检查人员感到颇为惊奇，更出人意料的是，5年后癌细胞竟完全处于萎缩、近乎于消失状态。

张先生之所以恢复健康，就是因为合理膳食。台湾马偕医院所作的癌症方面的临床实验,发现癌症病人血液检查的结果,百分之百都是酸性反应，而这又与饮食结构有关，在我们日常所吃的一些食品中，有许多是酸性的，偏爱并长期摄入这类食品，就可能导致疾病，比如过度摄取乳酸性食品、肉类与蛋、牛肉、火腿等，就会导致皮肤没有光泽，稍作运动即感疲劳，一上公车便想睡觉，上下楼梯容易气喘，肥胖、下腹突出，步伐缓慢、动作迟缓等等，其危害之大，令人触目惊心。

在现代社会，随着生活压力的增大和其他多种多样的原因，许多人的膳食结构都很不合理。最典型的就是偏食。

偏食的习惯可能是从小就养成的。有许多家长都为小孩子的吃饭问题而苦恼，比如有的人不吃蔬菜，有的人不吃肉类，有的不吃菌类，有的讨厌粗粮……理由多种多样，有的不吃菌类竟然是因为小时候童话看多了有心理阴影怕菌类里面会有毒。

当然，还不仅仅是偏食的问题，有的人因为工作忙，经常没有时间吃饭，即便能吃饭也是找到什么就吃什么，比如方便面、饼干、巧克力……殊不知，长此以往，损伤的将会是自己的身体，有什么比健康更重要呢?

还有一部分人则是应酬过多，将餐馆酒楼当做了自家的厨房，几乎每天都在外面吃喝应酬，面对满桌的美味佳肴，实在难以说服自己抵制诱惑，所以，饮食上的重复建设也是屡见不鲜的。

中国有一句俗话："大鱼大肉者，病痛缠身，清粥小菜者，细水长流。"这里说的不仅是鱼肉本身，而是膳食结构，许多人在这方面难免

会有一些误区，认为吃得好就是花钱多，是大鱼大肉，实则不然，合理膳食最终指向的是营养，是要在饮食的过程中尽可能多地补充身体所需要的各种营养物质。

第53节：爱吃零食

对于挑食者而言，毅力和必要的督促是必不可少的，人们常说21天就能养成一个好习惯，那么，为了自己的健康，为了革命的本钱，一定要坚持21天。

对于上班族或者压力大的人群而言，情况又不一样，工作繁忙时特别想吃甜的东西，用食品来缓解自己的压力，下次把那块巧克力换成全麦饼干或者无糖点心，尽量确保短时间内吃到的东西都不重复，还可以逐渐用其他方式替代吃东西，比如听一段轻音乐，或者上网冲浪，这些都能够分散你想大吃一顿的欲望，避免暴饮暴食。还可以把各种蔬菜水果做成沙拉替代其他对健康无益的食品，这样既不会增加体重又保证摄入了足够多的营养，一举两得。

大鱼大肉者，病痛缠身，清粥小菜者，细水长流。

No.48

爱吃零食

"民以食为天"，古人早就道出了食的重要性，而且长久以来，人们最注重的也都是一日三餐意义上的"食"，所以满汉全席人尽皆知，八大菜系名扬天下，不论男女老少都对菜肴讲究甚多，打开电视更是有诸多的烹饪节目，令人眼花缭乱。但还有一个"食"的方面对人的健康有很大影响，尤其是对年轻女性而言，那就是--零食。

就像所有的女孩子一样，雯雯也是一个坚定的零食主义者，可是，最近她不得不忍痛割爱，有所收敛了，原因在于：经常吃零食，去年一年她的体重增加了30斤，身体也不如以前健康了，这让爱美的她极度苦恼。可谓一食不慎，后悔终身。可见，不加选择地滥食零食，实在是一个不良习惯。

走进超市或者商场，花样繁多的零食令人眼花缭乱，对爱美又嘴馋的女性来说，对零食的选择让她们煞费苦心，怎样才能避免重蹈雯雯的覆辙，做到既解馋又不致影响身材呢？这里面大有学问。

众所周知，现在国际上将低糖、低脂肪、低胆固醇、高蛋白作为健康食品的标志。对健康的零食而言，也有一些必备的条件，那就是低糖、低脂肪、低卡路里、低胆固醇、不含化学添加剂（如人工色素、防腐剂、味精等）。纵观零食市场，目前不同程度含这些元素的还是占多数，但也有一些零食基本符合上述条件，可以算得上是健康食品。

客观地讲，大多数零食都普遍存在三样东西--脂肪、热量和糖分，有的这样多些，有的那样多些，如果这些成分过量，零食就成为了健康的敌人。对一个20多岁、常坐办公室的女性来说，一般每天2200卡路里的热量就可以维持一天的工作了，而对于额外增加的热量，就要斟酌摄入了。其实吃零食只要不贪，也还是可以的。

绝大多数追求苗条身材的女性都将糖视为大敌，同时，糖也被人们认为是糖尿病的元凶。其实，糖尿病并不是吃糖引起的，而是胰脏不能分泌胰岛素，不能把食物中分解出的葡萄糖转化为原糖，使血液中葡萄糖含量高引起的。而且糖的确对人有一种消除疲劳、舒缓压力的作用，所以，少吃一点儿糖还是有益的。

也许有人会问：零食五花八门，主食类有饼干、面包、蛋糕、汉堡包和方便面等。水果类就更多了，不同季节可以有不同选择。此外，还有各类奶制品、饮料、肉脯、坚果类等零食。究竟哪些可以经常亲密接触，哪些又必须拒之门外呢？实际上，零食各有特点，但要注意搭配，不要只吃一种食品。因为零食提供的能量和营养素远不如正餐食物均衡、全面，而且所含的糖及能量又明显高于正餐。所以，选择零食也要讲科学，应挑选有益健康的食品，大体上来讲，又分不同的情况：

如果清晨匆匆赶来上班，没顾上吃早餐，就应该选择饼干、面包和蛋糕等食品当零食，这些食品是用面粉、糖和少量的油制作的，含有丰富的碳水化合物和B族维生素，是维生素B1和尼克酸的重要来源，能为大脑细胞提供能量，使人聪明，提高工作效率。

如果三顿正餐已吃了足量主食，休息时不妨吃个水果，水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，但含蛋白质、脂肪很少。经常吃不同种类的水果可增进食欲，帮助消化，治疗便秘，对人体健康非常有益。它们含有丰富的维生素C，可以增强人体免疫力。

而奶类含有丰富的优质蛋白质、钙、比例合适的氨基酸等。酸奶不但营养丰富，还易于消化吸收，尤其适合乳糖不耐受者。每天喝一些牛奶或酸奶，可以获得丰富的蛋白质和钙。

很多女士喜欢吃杏仁、开心果、花生、瓜子等坚果。它们含有丰富的蛋白质、碳水化合物和矿物质，但脂肪含量较高，不宜过多食用。

至于汉堡包、比萨饼、方便面等快餐食品，含脂肪和热量较高，维生素和矿物质很少，营养价值不高，肚子饿时可聊以充饥，但不宜多吃，不然会长胖，还容易得心脑血管病，危害健康。

总之，选择零食的关键是要注意营养和科学搭配。特别需要强调的是：一定要吃好三顿正餐，摄取平衡膳食，零食只是辅助食品，不能当饭吃，同时要坚决与不加节制滥吃零食的坏习惯说再见！

零食五花八门，花样繁多，所以在吃零食时要有所选择，做到既解馋又不影响身材，才是最聪明的。

第54节：酗酒

No.49

酗酒

打开电视，各种各样的酒广告扑面而来，让人忍不住想小酌两杯，但此时此刻，请务必谨记：美酒虽好，不可贪杯！

谈畅本来是一个年轻有为的人，重点大学研究生毕业，一毕业就进入了一家外资企业，并且很受领导的器重，可以说是高学历、高收入，家里又有娇妻爱子，周围的朋友都对他十分羡慕。但就是这样一个前途无量的年轻人，却因为酗酒这样一个小毛病，几乎使前途毁于一旦。谈畅原本不喜欢喝酒，更谈不上酗酒，但由于工作的原因，他不得不经常参加一些酒会，奔赴一些饭局，加上朋友多，聚在一起难免推杯把盏，一醉方休。久而久之，谈畅的酒量越来越大。

那天，同学聚会，多年不见的同学，聚在一起格外忘情，免不了多喝了几杯。聚会结束以后，谈畅一个人开车回家，醉眼蒙眬，视线模糊，在红绿灯口没来得及刹车，前面又有一个过路行人，他受惊吓顿时清醒过来，猛打方向盘，但为时已晚，车向着路边的水泥墙冲了过去，等他醒来以后，他发现自己已经躺在了医院里，左腿从此不得不依靠拐杖度过余生。

据统计，我国每年因酗酒肇事立案的高达400万起；全国每年有10万人死于车祸，而1/3以上的交通事故的发生与酗酒及酒后驾车有关。

从危害自身健康到影响公众安全，酗酒、醉酒所造成的损失是惊人的。大量的临床试验证实：酒精中的乙醇对肝脏的伤害是最直接，也是最大的。它能使肝细胞发生变性和坏死，一次大量饮酒，会杀伤大量的肝细胞；如果长期饮酒，还容易导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎，甚至酒精性肝硬化。据上海环境经济研究所灾害预防研究室的一项科研报告披露：近七年间，因大量长期饮烈性白酒造成酒精中毒的患者上升28.5倍，死亡人数上升30.6倍。

曾经帮助曼联夺取欧洲冠军的欧洲足球先生乔治·贝斯特，因长期酗酒成性危及生命，不幸英年早逝。英国首相布莱尔不无痛心地说：是酗酒和荒淫无度毁了这位极富天赋的球员。

也许有人会说，酗酒属于高度文明社会特有的产物，享受生活怎么能少了酒来助兴！虽说适量饮酒可以增加生活情趣，但越来越多的人借助饮酒来舒缓压力，尤其是在情绪低落时，常用一醉解千愁来排解笼罩个人情绪的压力。过量饮酒除了对身体健康有不良的影响外，对精神也有困扰，酒瘾症和吸毒者早已被列入"精神疾患"医学诊断系统中。

那么，究竟怎样才能从酒精的魔掌中摆脱出来，做一名理性的饮酒者呢?

时刻铭记酒精的危害。如果你能在喝酒之前想到酗酒会致使健康付出惨重的代价，相信你一定会有所节制。

据测定，饮下白酒约5分钟后，酒精就会进入血液，随血液在全身流动，人的组织器官和各个系统都要受到酒精的毒害。中毒轻则胡言乱语，言行失常，昏昏沉沉不省人事，重则生命中枢麻痹，心跳停止以致死亡。

酒精对食管和胃的黏膜损害很大，会引起黏膜充血、肿胀和糜烂，导致食管炎、胃炎、溃疡病。

长期酗酒还会造成身体中营养失调和引起多种维生素缺乏症。因为酒精中不含营养素，经常饮酒者会食欲下降，进食减少，势必造成多种营养素的缺乏，特别是维生素B1、维生素B2、维生素B12的缺乏，还会影响叶酸的吸收。

研究发现，酒精对精子和卵子也有毒副作用，不管父亲还是母亲酗酒，都会造成下一代发育畸形、智力低下等不良后果。孕妇饮酒，酒精能通过胎盘进入胎儿体内直接毒害胎儿，影响其正常生长发育。而在丈夫经常酗酒的家庭中，平均人工流产次数比其他家庭高很多。

当然，仅仅记住危害对于有些人来说还是不够的，在这样的情况下，有两条原则可以遵循：一是借助外力，寻求他人的督促，亲友和伴侣在督促过程中都能起到很好的作用，比如可以让他们在就餐时限制自己的酒量等等。二是可以寻找替代品，比如改为喝茶、喝饮料或者喝酒精含量比较低的啤酒，都是不错的选择。只要有决心、有毅力，你一定可以远离酒精的危害！

美酒虽好，不可贪杯。小心当不成酒国英雄，反而成为酒国奴隶。